



早いもので、1学期も後半戦ですね。5月の運動会ご苦労様でした。廊下に飾られたおたよりや写真から、ぐんと心も成長した様子わかります。みなさん一人一人が自分の役割をはたし、やりきった笑顔を見ていると、こちらまでうれしい気持ちになります。みなさん一人一人が「中島小になくてはならないヒーロー」だなあと感じています。

心の健康と成長 ～怒りをコントロールして良い人間関係を～

6月に入り、むし暑くなったり寒くなったりして、体調が整いにくいですね。体調が悪くなると、心も不安になったり、いらいらしたりします。私たちは、「うれしい」「楽しい」「悲しい」「うらやましい」「不安」「くやしい」「怒り」などの様々な感情をいって日々生きています。「怒り」の気持ちが発生するのは当たり前で、生きていくうえで大事な気持ちです。しかし、怒りが長く続いてしまったり、大きすぎたりすると、心の病気になってしまったり、周りの人との人間関係も悪くなってしまいます。怒りの気持ちをコントロールして、上手に伝えられると、とてもさわやかに生活できます。ぜひ、次の①～④の自分に合った方法をためしてみてください。いくつか組み合わせると、なお効果的だと言われています。

- ① 強い怒りは6秒しか続かないよ。10秒呼吸法をして待とう。 ② 怒りの底にある理由や気持ちを考えよう。

1 2 3 すう



4 5 止める



6 7 8 9 10 はく



リラックスしてすわる
鼻から大きくすう
おなかをぷくっとカエ
ルのようにふくらます

ゆっくり口から長くはく
悪いものはきだすかんじ
自分のはく音をききながら



- ③ 気持ちを相手に伝えよう

(1) 「どうして〇〇っていうの？」

(2) ぼくは（わたしは）〇〇っていわれて、いやなきもちになったよ。

- ④ 周りの人にも手伝ってもらおう 自分でいうのもいいね

だいじょうぶ だいじょうぶ
気にしない 気にしない
落ちつけ 落ちつけ
しんこきゅうしんこきゅう



- ⑤ クールダウン 落ち着く場所を決めておこう