



そうだんしつだより

特別号

気持ちについて

気持ちは、行動に大きな影響を与えます。自分や周りの人にとって良い行動をするときと良くない行動をすることがあるため、普段、自分が感じている気持ちをどう表しているか、注意してみましょう。学校が始まって、お友達や先生と会ったときに役に立つと思います。

気持ちを表す方法の中から、いつもの自分の気持ちの表現方法に近いものに○をしてみましょう。次に、良い方法だと思うものに○をしてみましょう。

●怒っているとき

	いつもの自分	良いと思う方法
つばを吐く		
相手に怒鳴る		
壁をたたく		
人に八つ当たりをする		
運動をする		
原因について話す		
嫌な原因を考え、 変える努力をする		

●悲しいとき

	いつもの自分	良いと思う方法
親に文句を言う		
めそめそ泣く		
お菓子をたくさん食べる		
何が原因なのか考える		
誰かに話す		

●悪いことをしたと思ったとき

	いつもの自分	良いと思う方法
そんなことは 忘れてしまう		
気まずい気持ちが 嫌なので怒る		
手紙を書いて謝る		
相手に話をする		

●うれしいとき

	いつもの自分	良いと思う方法
いつもうれしい気持ちで いられるために、何でも 自分の思う通りにする		
うれしいことについて 自慢する		
他の人も楽しい気持ちに する		

みなさんの気持ちの表現方法は、どうでしたか？

もし、良い方法で気持ちを表すことができなければ、どのようにしたら良い方法で気持ちを表せるか、お家の人と話し合ってみましょう。

参考：「気持ちのコントロールと思いやりを身につけよう」（著）ローレンス・E・シャピロ（訳）上田勢子