

# ☆☆☆コロナとわたしたち②☆☆☆

2020年10月 ねん がつ 青塚 徹 あおつか とおる

じどう  
児童のみなさんへ

がっこうせいかつ  
学校生活をかくじつに続けていくためのコツ・その9・・・かっとなきてしまったら

だれ  
誰かにひどいことを言われたときなどは、かっとなきて、怒りを爆発させてしまうかもしれません。ひどいことを言われて、怒ること自体は、まちがっていません。

いか ばくはつ ぼうげん にん こころ きず ぼうりよく ひと からだ きず こうい  
でも、怒りを爆発させ、暴言（人の心を傷つけることば）、暴力（人の体を傷つける行為）が  
で  
出てしまうと、そのために相手が受けた傷を治すのに、長い時間がかかってしまいます。

れいせい  
冷静になり、きちんと意見を伝えられるよう、したの方法をためてみましょう。

1. あいて い かえ ば はな  
相手に言い返さず、その場を離れる。

い かえ い て だ ば はな べつ ばしょ  
言い返すと、言いあいになり、手を出してしまうかもしれません。まずはその場を離れ、別の場所  
れいせい  
に行くことで、冷静になることができます。

2. べつ ばしょ お つ ほうほう  
別の場所で、落ち着く方法をためてみる。

① しんこきゅう かいすう かぞ す いき はー だ  
深呼吸する・・・回数を数えながら、スーッと息をすって、ハーッとゆっくり出しましょう。

じゅっかい  
10回くらいくりかえすと、すこし、きもちが落ち着いていきます。

② じぶん い ところ じぶん はな  
自分に言いかけせる・・・心のなかで、「おちついて」と、自分に話しかけます。

3. すこ ま  
少し待つ。

い  
言いたいことを、きちんとと言える自信がつくまで、待ちましょう。その前に、まず大人に話して  
みるのもいいかもしれません。

参考：相川充・猪刈恵美子（著）「イラスト版子どものソーシャルスキル・友だち関係に勇気と自信がつく42のメソッド」合同出版

