

# ☆☆☆コロナとわたしたち②☆☆☆

2020年11月 ねん がつ  
あおつか とおる  
青塚 徹

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つづけていくためのコツ・その10・・・くやしいきもちのしずめかた

みんなの前で失敗してしまったり、自分の悪口を言っている人がいたり、からかわれてしまったるときは、だれでも「くやしい」きもちになります。でも、くやしいきもちが、あまりにながくつづくと、ほかのことができなくなってしまいます。

ほかのことにとりかかれるよう、したのようなほうほうで、くやしいきもちをしずめましょう。

1. おちつ ほうほう  
落ち着く方法をためしてみる・・・深呼吸などで、きもちをしずめましょう。

2. いろいろなかんが かんが  
考え方をしてみましょう。

「失敗は、だれにでもある」、「悪口は、言う人のほうがそんをする」、「からかわれても、冷静でいるほうがカッコいい」など、いろんな見かた、かんが かんが  
考え方ができます。

3. いろんなたちば ちやうさう  
立場で想像してみましょう。

とも しばい み  
友だちの失敗を見かけたとき、自分ならどう思うでしょうか。「もう少しだったよ、がんばった」などと、おうえん き  
応援するきもちになるかもしれません。そう想像すると、失敗は恥ずかしいことではないと気がつき、しばい き  
失敗があまり気にならなくなるかもしれません。

4. 人にきもちを はな  
話してみる。

くやしいきもちを、ひと はな  
人に話してみましょう。みな、おな き  
同じようなきもちを経験していることが多いので、「自分だけじゃないんだ」とおも ち  
うと、き  
きもちがしずまっています。

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

