

きもちのこと



ひとはだれでも、いろいろなきもちをかんでいる。

きもちはいろいろなかたちにかわっていく。

いやなきもちになったら「やめて!」とことばにする。

かなしいきもちやさびしいきもちになったら、なみだがでる。

びっくりしたときには「わっ!!」とこえがでる。

うれしいときにはガッツポーズ。

たのしいときにはえがおになる。



ガッツポーズ

ルンルン



そうやって、きもちはそとにでていくもの。

そうやってそとにだすと、なんだかすっきりするね。

でも、ときどききもちはおおきくなりすぎることもあって…

ムフムフムフ



ムフムフムフ



ムフムフムフ



きもちがおおきくなりすぎると
まわりがみえなくなったりすることもある。
おともだちをきずつけてしまったり
ものをこわしてしまったりすることもある。
よるねむれくなったり
げんきがでなくなったりすることもある。



きもちをがまんするこもいるんだけど
きもちがふしぎなもので
がまんしすぎると
こころのなかでもっとおおきくなっていくもの。



おおきくなって、パンクしちやいそう



こころのなかでおおきくなると
からだがおちつかなくてソワソワしたり
ちょっとしたことでイライラしたり
あたまやおなかがいたくなったり
すぐにトイレにいきたくなったり
からだのちょうしがおかしくなってくるんだ。

きもちがおおきくなったときには
ちいさくすることができるよ。

そのために、まずは、じぶんがどんなきもちかにきづくこと
そして、いまはきもちがどれくらいのおおきさなのかにきづくこと
これがとてもだいじ。

きもちには、まるとかばつとかはない。
こういうきもちをもったらダメ、ということはないから
どんなきもちをもってもだいじょうぶ。



いまのきもちのつよさはどれくらい？

きもちがおおきくなっていることにきづけるようになったら
ちいさくするほうほうをいっしょにかんがえよう。



しんきゅう



そのばをはなれる



りょうてのつめをこゆび
からじゅんばんにさわる



みずをのむ



おちつくじゅもん



いきをとめる



グーパーグーパー



まくらをだきしめる

いちばんよいのは、おとなのひとにおはなしすること。
おはなしすると、きもちはコントロールしやすくなるんだ。
「ぼくはいまこんなきもちなんだ」「わたしはこうおもったの」
あなたのきもちをおしえてね。

