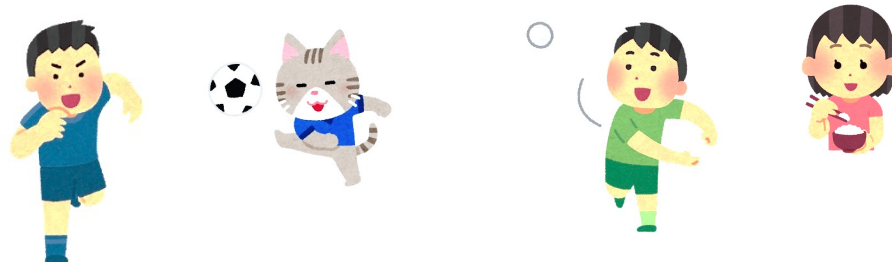
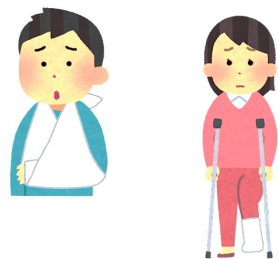


体には色々なやくわりがある

手は、おはしをもったり、ボールをなげたりする時に使うもの。
足は、歩いたり走ったり、ボールをけったりする時に使うもの。



手をケガすれば、おはしをもてなくなったり
足をケガすれば、歩けなくなったりする。



ケガをすると、思いどおりに体をうごかせなくなって
今までできていたことが、できなくなることもある。

体と同じで、心にも色々なやくわりがある。

たとえば、ブレーキのやくわり。

いろいろなことをがまんするためのブレーキが心にはある。

心にブレーキがあるから、ゲームをがまんしてべんきょうしたり

言ってはいけないことを言わないようにおさえたりすることができる。



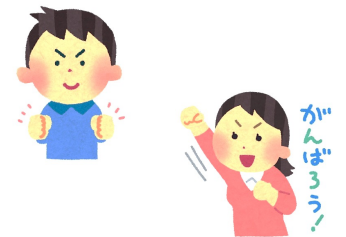
たとえば、アクセルのやくわり。

「やってみよう！」「がんばろう！」と

あなたを前に進めるアクセルが心にはある。

心にアクセルがあるから、あたらしいことにチャレンジしたり

いろいろなことに「やる気」がわいてきたりする。



私たちは、だれでもおこったりイライラしたりする。

私たちは、だれでも不安や心配を感じておちこむこともある。



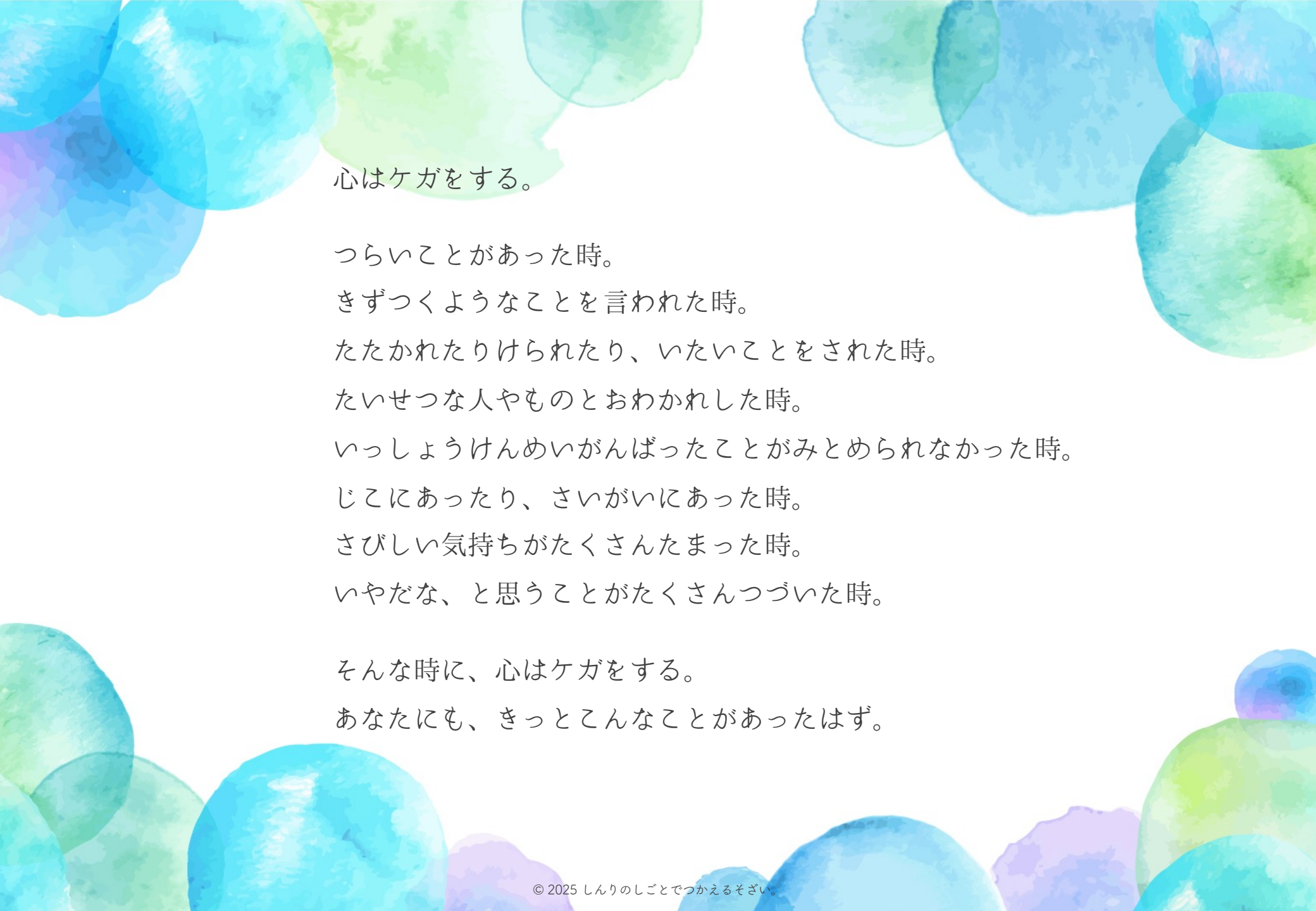
心には、それをしずめておちつかせてくれる消火器のやくわりもある。

心には、それを小さくして明るい気持ちにしてくれる太陽のやくわりもある。



心は、私たちの気持ちをうごかしたりしずめたりする
だいじなやくわりをもっていて
そのおかげで、毎日を元気に楽しくすごすることができる。

でも、体とおなじように、心もケガをすることがある。



心はケガをする。

つらいことがあった時。

きずつくようなことを言われた時。

たたかれたりけられたり、いたいことをされた時。

たいせつな人やものとおわかれした時。

いっしょうけんめいがんばったことがみとめられなかった時。

じこにあったり、さいがいにあった時。

さびしい気持ちがたくさんたまった時。

いやだな、と思うことがたくさんつづいた時。

そんな時に、心はケガをする。

あなたにも、きつとこんなことがあったはず。

心がケガをすると、ブレーキがこわれてしまって
がまんする力がよわくなってしまうかもしれない。
だから、おとなのいうことをまもれなかったり
だれかにいじわるをしてしまったりするかもしれない。



心がケガをすると、アクセルがこわれてしまって
やる気がわいてこないかもしれない。

だから、あたらしいことにチャレンジする時に「ダメかも」って思ったり
学校行きたくないな、という気持ちになることもあるかもしれない。



心がケガをすると、消火器がこわれてしまって
おこったりイライラした時に、どうにもならなくて
いかりのままに、ものをこわしてしまったり
だれかにぼうりよくをしてしまうかもしれない。



心がケガをすると、太陽が出てこれなくなって
毎日、心の中は雨ばかりふっているかもしれない。



不安や心配なことで頭がいっぱいで、勉強にしゅうちゅうできなかったり
夜、なかなかねむれなくなかったりするかもしれない。

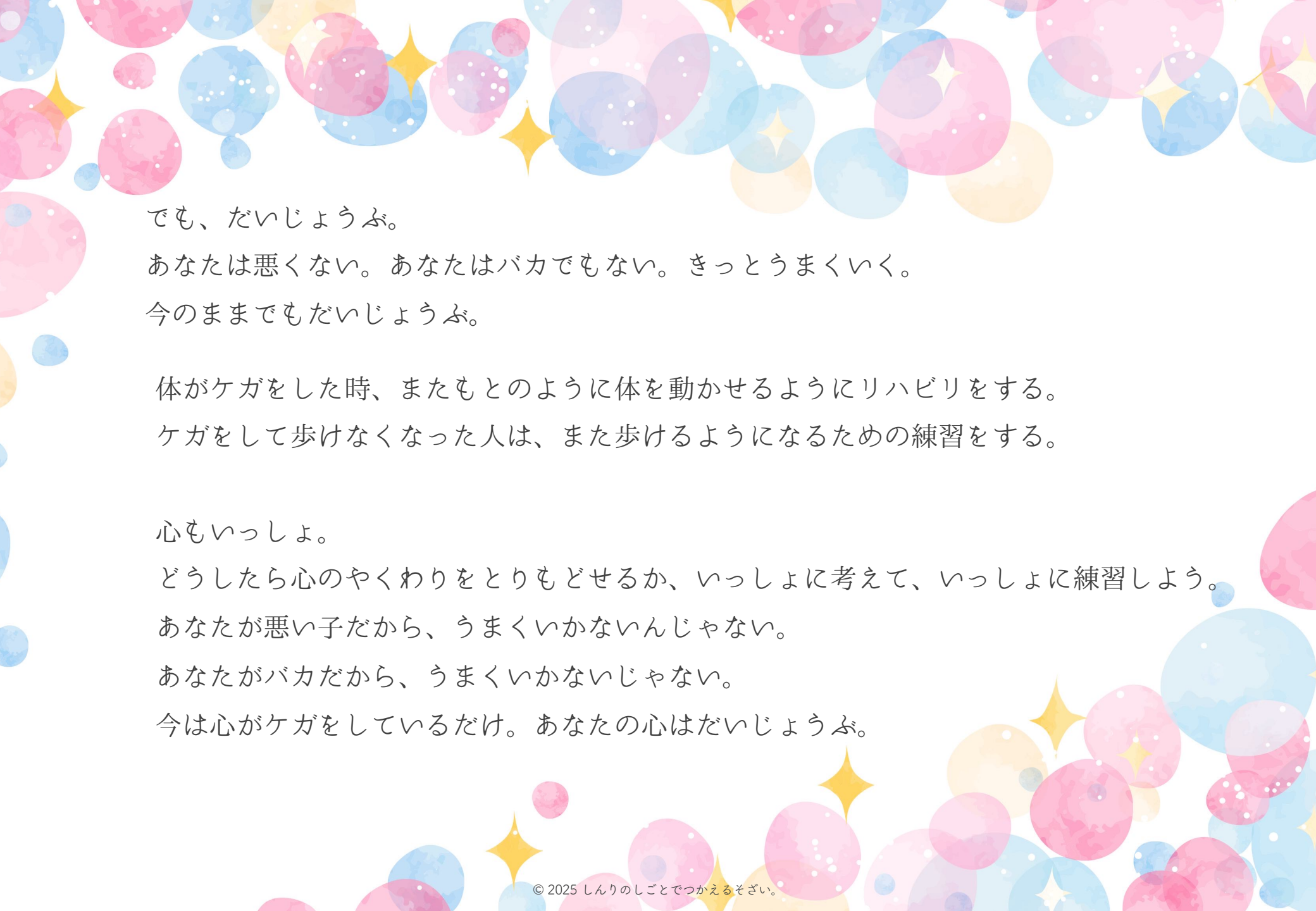
心がケガをして、思いどおりにいかないことがたくさんあると
多くの子は、こう思う。

「わたしは悪い子」「ぼくはバカだから」

そういう気持ちが毎日つづくと、いつしかこんな気持ちになる。

「なにをやってもうまくいくわけない」「ダメにきまっている」
「どうせわたしのことなんてきらいなんだ」

そうすると、心はもっともっとはたらかなくなっていく。



でも、だいじょうぶ。

あなたは悪くない。あなたはバカでもない。きつとうまくいく。

今のままだいじょうぶ。

体がケガをした時、またもとのように体を動かせるようにリハビリをする。

ケガをして歩けなくなった人は、また歩けるようになるための練習をする。

心もいっしょ。

どうしたら心のやくわりをとりもどせるか、いっしょに考えて、いっしょに練習しよう。

あなたが悪い子だから、うまくいかないんじゃない。

あなたがバカだから、うまくいかないじゃない。

今は心がケガをしているだけ。あなたの心はだいじょうぶ。