

からだのきょうかいせん

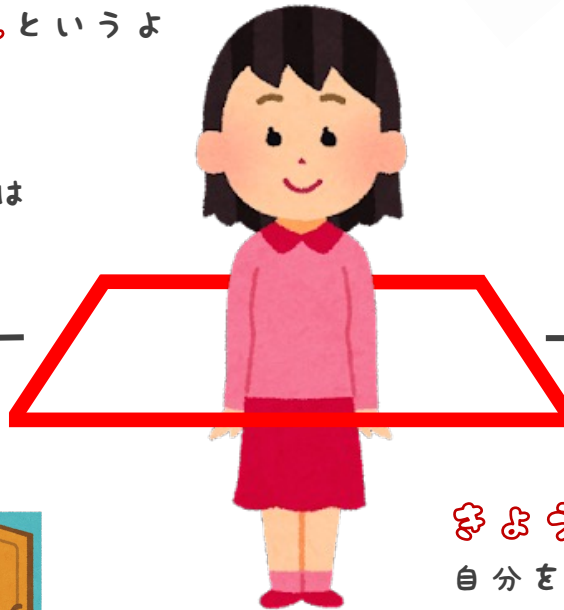
体のまわりには
見えない「せん」があって
その「せん」の名前は
きょうかいせんというよ

エリアの大きさは
うで1ぽんぶんのながさ



きょうかいせんの中は
あなただけのエリア

きょうかいせんの中に入っていくと
あいてはびっくりしたり
いやなきもちになったりするよ



つくえ・ふとん・おへやも
その人だけのエリア
かってに入ってくられると
なんだかいやなきもちになるね

きょうかいせんは
自分をまもるためのもの

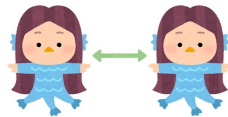


自分もあいても安心できるように
自分もあいても大切にするために
今日からまもう **きょうかいせん**

こころのきょうかいせん

体だけではなく

心にも **きょうかいせん** がある



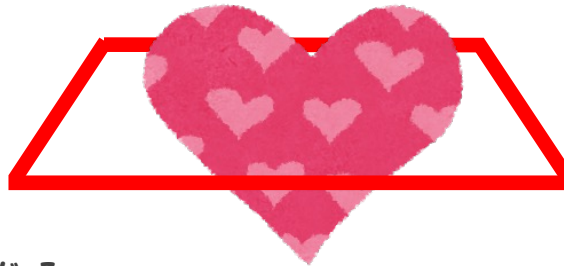
体のように「うで1ぽんぶん」という

目に見えるものがないから

心の **きよりかん** はわかりにくいもの

こころのきょうかいせん は

「いやだ」と感じるこ



何か言われて「いやだ」と感じる

何かされて「いやだ」と感じる

それが **こころのきょうかいせん**

自分と相手が同じ考えとはかぎらないもの

だから、相手が「いやだ」と言ったら

相手の気持ちをうけいれよう



自分が「いやだ」と感じたら

「いやだ」と言ってい

こんなことで「いやだ」と言ってい

これくらいはガマンしないと

思うこともあるよね



でも、どんなことでも

「いやだ」と感じていい

「いやだ」と言えない時は

その人とはきよりをおこ



そうすることで、あなたの心は守られる

あなたの心がつかれないための

あなただけの **きょうかいせん** をひいていこう