

# 「心のメッセージ」を変えてみよう

## 1 こんな時、どんな気持ち？

(1) こんな時 とき : 先生から指名されて、学年集会の時にみんなの前で作文を読む。

(2) 福子さん ふくこ は「不安」、島男さん しまお は「嬉しい」気持ちになりました。

あなたはどんな気持ちになるかな？下の「気持ちリスト」の中から、当てはまる気持ちを○で囲もう（いくつでも）。

気持ちリスト		※気持ちちは短く言えるもの	
・がっかり	・悲しい	・イライラ	・ <u>不安</u>
・おどろき	・楽しい	・嬉しい	・心配
・その他 <small>たの</small>			)

(3) どうしてそんな気持ちになるんだろう？「だって」の後に、二人の理由（考え）を書いてみよう。

福子さん：だって、  
( 不安 ) ) だもん

島男さん：だって、  
( 嬉しい ) ) だもん

## 2 心のメッセージ

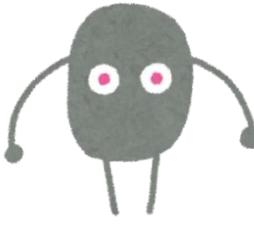
同じ出来事でも、自分で自分にどんなメッセージを送るか（どう考えるか）で、気持ちちは違ってきますよね。私たちは、いつも自分の心の中でどんなメッセージを送っているのか、あまり気づかずに生活しています。



★ 怒りや悲しみなどの気持ちになる場合には、マイナスな心のメッセージを送る「クセモン」が隠れているかもしれません。次のプリントでクセモンについて確認してみよう。

### 3 マイナスのメッセージを送る「クセモン」たち

あなたにメッセージを送ってくるクセモンはいないかな? 「とくちょう」と「たとえば」を読んで、とても当てはまるときは3、少し当てはまるときは2、当てはまらないときは1に○をつけよう。

なまえ 名前	とくちょう	たとえば・・・
おもいこみん  3・2・1	りゅう わる 理由もないのに、悪い思いつきを信じてしまう。	<p>① ひと はなし 人がコソコソ 話をしていると、 理由もないのに「わたし わるぐち い かんがへる」と考える。</p> <p>② やる まえ しつぱい やる前から「どうせやっても失敗する」 と思う。</p>
セメミー  3・2・1	じぶん わる なんでも自分が悪い かんがへる と考えてしまう。	<p>① ともだち 友達がイライラしていると、 「私がなにかしたのかも」と考える。</p> <p>② うんどうかい あめ 運動会で雨なのは「自分のせいだ」と 思う。</p>
シールー  3・2・1	たにん 他人やものごとに 悪い決めつけシール をはってしまう。	<p>① 「あの子はイヤな人」と悪い決めつけ シールをはって、よいところがみえなくなる。</p> <p>② どうぐ 道具をかしてくれない〇〇さんは 「いじわるをしているんだ」と思う。</p>
ベキドン  3・2・1	じぶん まわり ひと 自分や周りの人に 「〇〇すべき」と 考えてしまう。	<p>① 「いつも笑顔でいるべきだ」と考え、つ らくても笑おうとしてくるくなる。</p> <p>② 「どんな理由があっても友達との遊び の約束は守るべき」と思い、断れない。</p>

★ クセモンからメッセージを受けとったら、どうすればいいかな?

## 4 マイナスから別のメッセージに変える練習

心の中でクセモンからマイナスのメッセージを送られたら、自分の気持ちが楽になる別のメッセージに変えられるといいですね。その練習をするために、下の場面について考えてみよう。

場面

登校中に、友達が先を歩いているのが見えたのであいさつをしたが、返事が返ってこなかった。

(1) こういう時、クセモンはこんなメッセージを送ってくるかも…

① 昨日、わたしが言ったことを気にしておこってるのかな… (自分のせい)

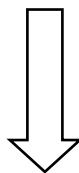
② これは無視だ、無視に決まっている！  
あの子はイヤなやつだ！ (決めつけ)

?

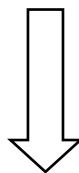
このクセモンは?  
( )

?

このクセモンは?  
( )



(2) 友達がそのメッセージで悩み、あなたに相談にきました。  
友達の気持ちを楽にするために、何と言ってあげますか？  
アドバイスを書いてみましょう。



①

②

## 5 まとめ

- ① 悩んだり落ち込んだりしたら、友達へのアドバイスと同じように、自分にも元気になれる心のメッセージを送ってあげよう。
- ② 一人でメッセージを変えるのが難しい時は、家族、先生、友達と一緒に考えてみよう。