

「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 : 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 は「不安」、島男さんは「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		※気持ちは短く言えるもの	
・がっかり	・悲しい	・イライラ	・不安
・おどろき	・楽しい	・嬉しい	・心配
・その他 ()			

(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。


 (不安)
 福子さん：だって、 () だもん


 (嬉しい)
 島男さん：だって、 () 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  <u>3・2・1</u>	理由もないのに、悪い 思いつきを信じて しまう。	① 人がコソコソ話をしていると、理由もないのに「私の悪口を言っている」と考える。 ② やる前から「どうせやっても失敗する」と思う。
セメミー  <u>3・2・1</u>	なんでも自分が悪い と考えてしまう。	① 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。 ② 運動会で雨なのは「自分のせいだ」と思う。
シールー  <u>3・2・1</u>	他人やものごとに 悪い決めつけシール をはってしまう。	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。 ② 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。
ベキドン  <u>3・2・1</u>	自分や周りの人に 「〇〇すべき」と 考えてしまう。	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ようになる。 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。

★ 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)

?

このクセモンは？
()

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？
()

(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。