

# えがお ふれあい たかめあい きらり かがやく あざニっ子

横浜市立あざみ野第二小学校  
スマイルあざニっ子～2月号  
令和6年1月31日発行

スマイルタイムで話したことを「スマイルあざニっ子」でまとめました。ご家族でもお子様といっしょにお読みいただくと幸いです。



## 心こころのオニ退治たいじと福ふくを招き入れる方法まねいほうほう

校長 宇都宮 桂

スマイルタイムでお話した「心こころのオニ退治たいじと福ふくを招き入れる方法まねいほうほう」をまとめました。最初さいしょに、自分じぶんの「心こころのオニおに」を考えてみてください。今回こんかいの「心こころのオニおに」は「自分じぶんが苦手にがてなこと・困こまっていること」とします。みなさんの様子を見たり、話を聞いたりして、4つのパターンを考えてみました。「A：調子ちょうしにのりすぎてみんなに迷惑めいわくをかける」「B：がんばってもよい結果けっかが出でない」「C：友だちの反応はんおうが気きになる」「D：友だちに言いわれた一言ひとことで不安ふあんになる」です。これ以外いがいにも心こころのオニおにはいます。自分じぶんにあったものかんがえてください。

次に、オニ退治たいじをして、福ふくを招き入れる方法まねいほうほうを考えてみましょう。A・B・C・D やその他から選えらんでもいいし、自分じぶんで考えてもいいです。苦手にがてなこと・困こまっていることをどのように解決かいげつしていくかかんがえてみてください。

最後さいごに、友だちや先生せんせい、家族かぞくの人にアドバイスをもらおうといいです。おうちうちに持もって帰かえって、見みえるところに貼はって、意識いしきしながら取とり組くむといいですね。

### オニを退治して福を招き入れる方法を考えよう

#### [A]…調子ちょうしにのりすぎて迷惑めいわくをかける人ひと

■いつも明るく陽気やうきで元気げんきなあなた。クラスを盛り上げることもありますが、調子ちょうしに乗りすぎて、迷惑めいわくをかけることがあります。



・「やりすぎちゃったかな」「失敗しっぱいしちゃったな」と思うときは、自分じぶんを振り返りましょう。



●深呼吸しんこきゅう・休憩きゅうけいをして、足たらなかつたことと、次つぎの行こうどう動どうをかんがえましょう。



#### [B]…がんばってもよい結果けっかが出でない人ひと

■いろいろなことなんにがんばり何でも100点てん・完璧かんぺきをめざすあなた。しかし、がんばってもよい結果けっかが出でないときがあります。



・がんばりすぎて自分じぶんがつかなくなる時はがんばり方かたを変かえてみましょう。



●少しすこがんばればできそうなめあてにする。  
●めあてができたなら自分じぶんにごほうびをあげる。



## [C]…友だちの反応が気になる人

■友だちのことを考え、いつもやさしいあなた。でも、友だちの反応が気になることがあります。



・「友だちが自分のことをどう思っているのか」「友だちに自分の思いが伝わっているのか」が気になるときは、自分に自信をもちましょう。



- 友だちと楽しく過ごせたことを思い出す。
- 勉強や運動でうまくできたことを思い出す。



## [D]…友だちに言われた一言で不安になる人

■みんなで騒ぐより、自分の好きなことをやっている方が楽しいあなた。しかし、友だちの一言で不安になることがあります。



・不安や心配な気持ちになったときは、心にためないようにしましょう。



- だれかに話を聞いてもらう。
- 好きな動画を観る、音楽を聴く。



## 【その他の方法】

■自分でできること

- ・ぬいぐるみをだきしめる
- ・もやもやしていることを紙に書く
- ・大きな声で叫ぶ（ことわってから）
- ・おもしろいマンガやテレビをみる

■家族といっしょに

- ・家族にぎゅーとだきしめてもらう
- ・家族に美味しい料理を作ってもらい食べる
- ・家族の前で思いっきり笑う、泣く
- ・家族の人に思っていることを話す

①わたしの心のオニ（今、苦手なこと・困っていること）

②福を招き入れる方法（解決方法）