



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力をアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉使いも意識したいですね。



たくさんの言葉で会話する鳥 では、人は…?

シジュウカラやヤマガラなど、日本のあちこちにいる野鳥たち。約200種類の鳴き声を使い分けて「鳥語」で会話をしているって、知っていますか？



しかも、驚くのが警戒しながら集まれ

…と文章のように鳴き声を組み合わせて話すこと。天敵の接近やエサの場所を知らせ合い、自分たちの身を守るためにコミュニケーションをとっているのだそうです。

さて、みなさんは、先生や友だち、おうちの人に何か言われたとき、知らないとかあっちのように1つの言葉で返事をしていませんか？



せっかくたくさんの言葉があるのに、もったいないですよね。気持ちをきちんと伝えるためには、何て言えばいいのかな？

生きているって、どんなこと?



ごはんが毎日おいしい 友だちと遊んでおもしろくてしかたない

いいね。それも生きている

ダメ、ムリと思ったことができた

つらいな—と思っていたけど、友だちに助けられてのりこえた

素晴らしいね。それも生きている

友だちとケンカして悲しい 悪口を言われて腹が立つ

つらいね。でもそれも生きている

やりたい役割をやらせてもらえなかった どうしても勝てないライバルがいる

そんなこともあるね。それも生きている

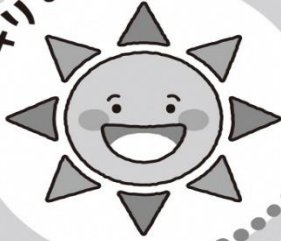
みんなが一つずつ持っている「いのち」。だから、毎日いっしょうけんめい生きている!



「心のお天気」は?

お天気の

スツキリ・はればれ



どんより・モヤモヤ



シクシク・メソメン



イライラ・ブンブン



イライラ 温度計

怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと。

40

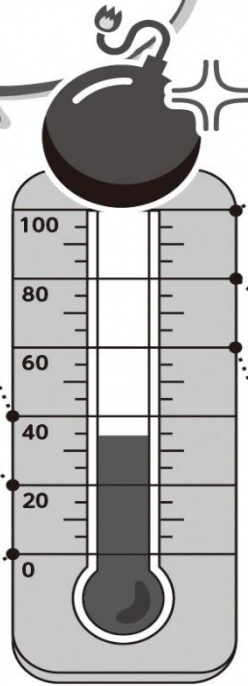
カチンときたぞ

20

ちょっとムツ

0

ほんわか



100

大爆発! 怒りMAX

80

もう爆発しそう...

60

結構イライラ

同じ出来事でも、

人によって温度は違うよ

ありがとう

は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか? 感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン

心のバランスを整える

エンドルフィン

痛みを和らげる

ドーパミン

やる気を出させる

オキシトシン

幸せな気持ちにしてくれる

体

の調子をよくするホルモンののおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな?

