

見つめよう わたしの心

おそろしいこと、かなしいこと、つらいことがあると、わたしたちの心の中ではどんなことがおきるのでしょうか。

1 おそろしいことや、かなしいことがあると…



ねむれない



あたま 頭 やおなかが いたくなる



おも だ 思い出してつらい



いらいらする



かなしくて なに 何もしたくない



だれにでもおきるしぜんなことなんだよ。

2 そんなときは自分の気持ちを話してみよう



うち ひと はなし お家の人に話をしてみよう

はなし 話をすると気持ちが かるくなるね。



せん せい とも はなし 先生や友だちに話をしてみよう

なやんでいるときは、 しんらいできる人(ひと)に そうだんするといいね。



スクールカウンセラーさんやおいしゃさんに、そうだんしてみよう



しんこきゅうをしたり からだ うご 体を動かしたりしても リラックスできますね。

