

いきいきつうしん for All

平岡小 教育相談だより⑤

その きんちょうは、あなたの応援アイテム

2025.10月

運動会も終わりましたね。「走る」「ダンス」など、それぞれの楽しい^{たの}（笑）わくわく（笑）（笑）^んがあったことでしょう。かけこ^{おえん}思ったとおりにいかなくて、「くやしい」「がっかり」と感じた

人もいます。その「くやしい」は、いつかあなたの強^{つよ}い味方^{みかた}になってくれます。



ちがうことでがんばれることを見つけたり。このように^{きりかえる}がでできると。

「くやしい」気持ち^きは味方^{みかた}に変わります。チャンス^かの種^{たね}になるんですね。

緊張
きんちょう は  になる

運動会^{うんどうかい}の走る^{はな}前の緊張^{まへ}。たくさん^{ひと}の人の前^{まえ}で
歌う^{うた}とき、話す^{はな}とき... 毎日^{まいにち}の中^{なか}でいろんな
ドキドキ^{とく}がありますね。特に^{にがて}苦手な^{とく}ことだと

なおさら緊張^{きんちょう}するものです。これを「ピンチ」とよぶことも

ありますが、「全部^{ぜんぶ}なし」ではなく、「ちょっとやってみる」と、意外^いと大丈夫^{だいじょうぶ}になる

ことがあります。わたしも子どもころ、あることがイヤでトイレに逃げたことがあります。

結局^{けつぎく}、逃げていたのが見つ^みかって、半泣^{はんな}きになりながら挑戦^{ちようせん}しました。

...今は、泣^なかずにできます。（逃げていたのは50mのクロールでした^{（笑）}）むしろ得意^{とくい}に
なりました。ドキドキ^{せいちょう}は、成長^{せいちょう}のチャンスです。（もちろん、人を傷^{きず}ついたり自分を傷^{いづ}
つけるのはダメですが）、（）がパワーをためるといいよ、気^きをつけていこう!! と

教えて^{おし}てくれているのです。（）ドキドキ^{とく}と言^いえたらまわりの人も応援^{ひと おえん}してくれます。
やってみてくださいね。

（）うわああん」と
泣^なくのを「くりかえす」
「長^{なが}くつづく」「人^{ひと}にあたる」
のは、応援^{おうえん}してくれるまわりの人^{ひと}
も傷^{きず}つくので、ちがう方法^{ほうほう}が
おすすめですよ♡