

5年こころのお話

17日(木)3・4時間目、5年生にスクールカウンセラーの武藤先生が「こころのお話～復活の力と言葉の魔法」の授業を行いました。主な内容として、人は復活(立ち直り)の力(レジリエンス)を持っています。人は誰でも気分の浮き沈みがあるが、沈んだ時から浮き上がった時が大切です。ネガティブ思考は必要だけど多くなるとしんどくなります。



脱出方法は人によって異なります。例として紹介されたのが、読書、スポーツ、音楽等です。ひとりごと(セルフトーク)は、脳の中で1日約7万回言っているそうです。ポジティブなひとりごとを習慣づけ、ネガティブセルフトークは捨てるイメージが良いそうです。

次に、ポジティブトーク30を紹介してもらいました。自分が良いと思うものを3つ選び、自分がネガティブな感情になった時に使うと良いです。続けて、トラブルをちょうど良い言葉に変えるちょうどよかったゲームを行いました。例えば、公園の遊具がペンキ塗りたてだったら、今日は今まで使ったことのない砂場で遊ぼう!と考えます。このゲームは得意な人もいれば、そうでない人もいて、思考の変換が大切です。心の向かうスキルは、育てることができ、言葉を扱うスキルを通して、こころのHP(ヘルスポイント?)を上げることができます。困ったら、近くの人に相談し、言葉を伝える練習をしましょう。

普段とは違う視点の学習に子どもたちも今後の生活の仕方を考えるきっかけになったのではないかと思います。引き続き学校でも指導を続けます。

ポジティブなひとり言 ポジティブ・セルフトーク 30

1	あなたのままで大丈夫	16	イライラしないで
2	きつてできる!	17	真剣だからこそぶつかる壁がある
3	ラッキー!	18	甘えたっていいじゃない
4	チャンス!	19	自分にうそつかないでいこう
5	いいねえ!	20	失敗は成功のチャンス
6	よく頑張ってるよな	21	始まりがあれば終わりはある
7	応援してくれる人がある	22	ありがとう 感謝しています
8	自分のことは自分が一番知っている	23	私は私が好き
9	がまんしないでいいんだよ	24	努力は人を裏切らない
10	助けてほしい時は助けてもらおう	25	ゆるそう
11	つらい後には良いことがある	26	全ての経験は成長の糧
12	自分のための生だから	27	人に勝つより自分に勝て
13	なんとかかなるさ	28	継続は力なり
14	だいじょうぶ だいじょうぶ	29	十分だよ!
15	どん底からドラマがはじまる	30	行動するのみ

© Happiness Wave with LOVE by JUNKO HISHIDA