



保健だより

2019年4月

ハートマッスル小学校 保健室

4月になって、新しい場所や、新しい人と出会い、新しい学び、新しく使うものなど、自分のまわりで新しいこと・ものが一気に増える時期ですね。

例えば、新学期には、いろいろクラスや学年で、役割や係を決めることもあると思います。興味があってやってみたいなと思ったら、手を挙げて「やりたい!」と言えたとしても、苦手だと感じている役割だったりすると、「自分にできるかなあ」と思って、やらない方を選んでしまうことってありませんか?



今回のテーマ

『イメージの黒板に、
いろんな自分を描いてみよう♪』

新学期の係決め。「あの係になるのはいやだなあ」と思っていたのに、ジャンケンやくじ引きで役割が決まったりすると、「いやだ、ムリムリ~!」と気持ちがズーンと沈んでしまったり。「どうして自分がやらないといけないんだよ」とモヤモヤとしたり。

「よーし、頑張るぞ!」と胸を張っている友達がいたりすると、余計に「もーいや!」という気持ちになったりも。



いやだ
なあ

そういう時って、

「いやだなあ」という気持ちばかり感じたり、「どうやるの」「できないよ~」という自分の姿を、頭の中で浮かべていたりしませんか?

「決まっちゃったし、頑張るぞ!」と思っても、頭の中に「いやだなあイメージ」がドーン!と場所をとっていると、どうにも気持ちはイヤイヤ・イライラが残ったまま…。

それを消そう消そうとしても、モヤモヤしたままだったりとか。



例えば、その頭の中が「教室の黒板」だったら…

その黒板いっぱい、大きくて色が濃くて、はっきりくっきり「苦手だと思う自分の姿」が描かれていたら、それをきれいに消そうとすると、とても大変だと思います。

そして、見えないように消したとしても、きっとまた出てくるでしょう。「いやだなあ」と思う気持ちは、今の自分の心が、素直に感じていることです。

そして、いろいろある気持ちの中の「一部分」なんです。



いろいろな気持ちが生まれてくるのは、自分の心が成長しているからです。「できないよお」と思うのは、「もし自分がやってみたら…」と考えてみた、チャレンジの始まりなんですよ♪

やってみよう!



いやな自分で
頭の中がいっぱい
になった時は…

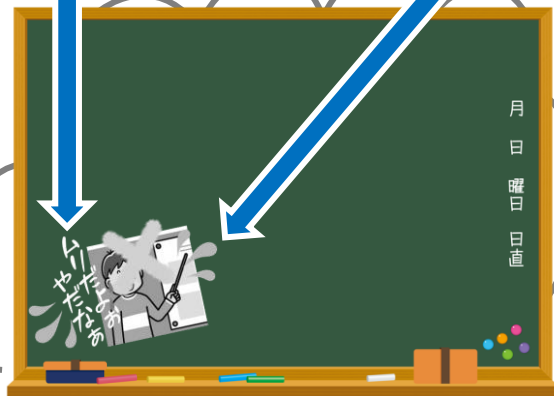
① 黒板いっぱい大きく描かれた
「苦手だと思う自分の姿」を

② グググググ〜と小さくして、
色も薄めにして、
でも黒板に残して置きましょう。

③ そして、その黒板の空いた部分には

- ・「引き受けてやろうとする自分」
 - ・「悩む自分」
 - ・「友達と一緒に頑張る自分」
 - ・「先生に質問する自分」 など、
- 他にも、普段のいろいろな自分の
「部分」を、黒板に描いてみましょう。

④ 黒板だとすぐ消せるので、
もっと描いてみたり消してみたり
して、いろいろやってみましょう!



いろいろな「部分」が集まってできているのが、今の自分です。
その時の自分がついつい「見すぎている」部分もあるかもしれませんが、こ
うやって描き出してみると、「いやだなあ」は、いろいろあるなかの1つだったん
だなど、わかりますね。

もしかしたら、人それぞれに「よく見慣れた部分」があるかもしれません。
そういう人は、いろいろ描き出した他の部分も、眺めるようにしてみましょう♪

どれも、今のあなたを作っている大切な「部分」です。
無理やり消して「いらぬもの」にする必要はありません。
「見るところ」を意識して変えてくと、その「見るところ」に関係す
るコトを、もっと見つけようと、脳は自然と働き出していきますよ。
新しい新学期に、イメージの黒板をうまくつかって、いろんな自分
を描いてみてくださいね!

