

ほがらか教室の先生たちからみなさんへ②

「^{きも}気持ちのコントロール」



みなさん^{げんき}元気になっていますか？

なかなか^{そと}外へ^で出られず、^{なか}うちの中ですごすことが^{おお}多い^{まいにち}毎日ですね。

すきなことが^{おも}思い^き切りできないと、^{からだ}体も^{こころ}心もイライラがたまってしまうこともあるか^{おも}と思います。

ときには、「^{きも}おこる^{きも}気持ち」「^{きも}かなしい^{きも}気持ち」になるのは、^{せんせい}先生たち^{おとな}大人も^{おな}同じです。

そんなときにも、^{じぶん}自分も^{あいて}相手も^{きも}気持ちよく^す過ごすためには、^{じぶん}自分の^{きも}気持ちと^{じょうず}上手に^あむきあう（コントロールする）ことができる^とよいですね。

ほがらか^{きょうしつ}教室では、^{ほうほう}こんな^{おしえ}方法を^お教えています。

① **イラっとしたらまず6びょう**
^{しんこきゅう}（**深呼吸**をする、^{ばしよ}水をのむ、**場所**をいどうするなど）

② **相談**する（^{きも}気持ちをだれかに^き聞いてもらう）

③ **合言葉**「^{あいことば}まあ、いいか」



^{じぶん}自分にあう^{ほうほう}方法を、^{ひと}うちの^{そうだん}人とも^{かんが}相談しながら^{かんが}考えてみてください。

ほがらか^{きょうしつ}教室がはじまったら、^{せんせい}先生たちとも^{かんが}ゆっくり^{かんが}考えましょう。

みなさんに^あ会えるのを^{たの}楽しみにしています。