

# ほけんだより2月

2021年2月1日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ

生きているって、どんなこと？

ごはんが毎日おいしい  
友だちと遊んで  
おもしろくてしかたない

いいね。それも生きている

ダメ、ムリと思ったことができた

つらいなーと思っていたけど、  
友だちに助けられてのりこえた

素晴らしいね。それも生きている

友だちとケンカして悲しい  
悪口を言われて  
腹が立つ

つらいね。でもそれも生きている

やりたい役割をやらせてもらえなかった  
どうしても勝てない  
ライバルがいる

そんなこともあるね。それも生きている

みんなが一つずつ持っている  
「いのち」。だから、毎日  
いっしょうけんめい生きている！



かんが かんが かんが  
考え方を広げよう

ろうか はし  
廊下で走ってきたAさんにぶつかられた



いつもとは違う  
かんが かんが かんが  
考え方や見方に目  
を向けてみよう。

「そんなに怒ること  
じゃないかも」  
おも と思えたり、イラ  
イラに飲み込まれ  
にくくなりますよ。

きょうかしょ お  
ぼくの教科書を落としたのに、  
ひろ あやま  
拾ったり謝ったりせずに行ってしまった



なんだよ！  
あやま どうせん  
Aが謝って当然だろ！

こんな見方もあるよ

Aさんは  
なに いそ じしやう  
・何か急ぐ事情があったのかも  
きょうかしょ お  
・教科書が落ちたことに  
き 気づいていないのかも



2月になりました。2月といえば、節分です。節分は、病気や災いを鬼に例えて「鬼は外！福は内！」と豆まきをするのが昔からの習慣です。「心の鬼が身を責める」ということわざがあります。自分の悪いところを自分で責めて悩んだり、苦しんだりすることを意味していて、心の鬼は「いい心」を表しています。自分の悪いところに気が付けるのは、いい心がちゃんという証拠かもしれません。この機会に自分の心と向き合ってみませんか？

イラッ...としたときのクールダウン

その場を離れる

ばしょ か お 場所を変えて落ち着こう。  
「トイレに行ってくる」など、  
あいて 相手へのひと言は忘れずに。

数をかぞえる

あたま なか 頭の中で100から3ずつ  
ひ 引いたり、えいごでカウントし  
たりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする



はな おお いき す  
鼻から大きく息を吸って、  
くち なか 口から長くはきます。一緒に  
からだ そと 体を外へ出そう！

体をゆるめる

からだ ちからはい  
イライラすると体に力が入  
ってしまいます。肩の上げ下  
げをして筋肉をゆるめよう。

アイ  
Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「Youメッセージ」  
ではなく、「わたし」を主語にした「Iメ  
ッセージ」で話せば、相手を責めずに自分  
の気持ちや願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと  
しず 静かにしてよ！



なんで連絡  
くれなかったの？

Iメッセージ



もう少し静かにして  
もらえるとうれしいな



連絡を楽しみにしてた  
から、さみしかったな