

令和5年度 児童朝会 6 3 講話

令和6年2月5日【つらいとき1】
おはようございます。

2月になりました。まだまだ寒い日が続きます。また、風邪やインフルエンザが流行ってきました。手洗いやうがいをしっかりして、また必要に応じてマスクをして、風邪などひかないようにしてください。

なお、今週の児童朝会は、風邪でお休みする人が増えてきましたので、リモートで行います。

先週のチョコレートの感想もたくさんいただきました。感動したというのがたくさんありました。中にはかわいそう、切なかったというものもありました。チョコレートが食べづらくなったというのもありました。安いチョコレート、高いフェアトレードチョコレートどちらを買ってもアペティ君たちを助けることになりますので、よろしくをお願いします。

さて、今日からは新しいテーマ「つらいとき」ということで少しお話をします。「つらい」を辞書で調べますと、①体が苦しい：発熱やおなかがいたい、あるいは持久走をしていてもしんどくなりますね。こんなときです。②心が苦しい：おうちの人にしかられたとき、友だちとけんかしたときも心が苦しくなります。

では、体がつらいときに、してはいけないことを考えてみましょう。無理をする。がまんする。ひとりでがんばる。これらを見ると、よけいに体がし

んどくなります。夏の熱中症とかもそうですね。

では、体がつらいときはどうすればいいでしょうか。

まず、ゆっくり休むことです。よく寝て、食べられるようだったらよく食べることです。それでもだめなときは、お薬や病院で治すことです。学校だったらまずは保健室に来てください。

では心がつらいときに、してはいけないことは为什么呢。自分を責める。～すべきだったと決めつける。やつあたりをする。これらは、心にけっしていい影響を与えません。

心がつらいときには、気持ちを切り替えることが大切です。一つはだれかに話すことです。心のなかのもやもやを手放すイメージです。また重たい荷物は一人より二人で持った方が軽いですよね。それと同じです。

次に、書くことも気持ちを切り替えるいい方法です。日記でもだれかにお手紙を書いても良いですね。

3つ目として、楽しいことを思い浮かべるだけでも、気持ちが上がります。これは、体がつらいときにも通用します。自分の好きな芸能人、ゲーム、あるいは今日の給食なんだろうな…こんな具合に楽しいことを思い浮かべることで、心や体はぐっと楽になります。

それでは、今日のお題です。皆さんが心や体がつらいときに、どのようにして気持ちを切り替えていますか？あなたの意見を校長室前のボードに書きに来てください。

今日も最後まで聞いていただきあ
りがとうございました。