



令和7年10月20日
 とよはしりつたにがわしょうがっこう 豊橋市立谷川小学校 保健室
 ほけんだより No.15

「心もからだも元気いっぱい谷川っ子！ part2」

10月15日（水）に開催した第2回学校保健委員会の様子をお伝えします。今回は、保健委員の児童による劇と、養護教諭による講話を行いました。



友達と遊ぶみかんさん



みかんさんの頭の中

たのしみ

しんぱい

かなしみ

くやしき

いらいら

保健委員のみなさん
 ありがとうございました♪



劇は、友達と遊ぶみかんさんと、みかんさんの頭の中の2つの場面で進んでいきました。友達と遊んでいるときに、ひどいことを言われて、怒って泣いてしまったみかんさん。そのときのみかんさんの頭の中の様子を、5つの感情が登壇して伝えてくれました。

友達と遊んでいて、ふざけて相手を傷つけてしまったり、怒ってけんかになってしまったり…。みかんさんや友達のように、けんかにならないためにはどうしたらよいか、友達と上手なコミュニケーションを取るにはどうしたらよいかについて、養護教諭からお話ししました。



～裏面もあります～

イライラを小さくする4つの方法

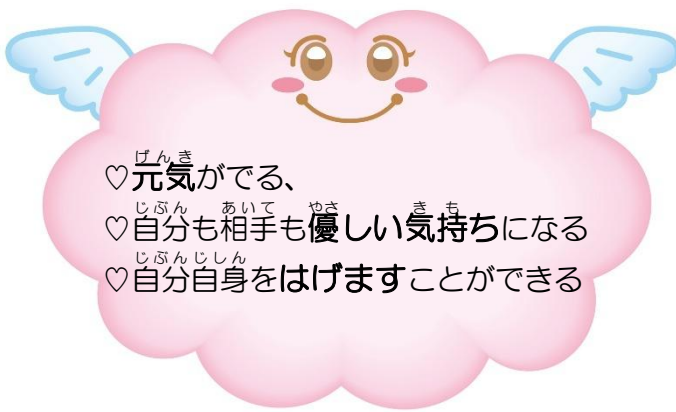
イライラするのは自然な感情で、悪いことではありません。ただ、それが原因で友達とけんかになったり、物事に集中できなくなったりするのは、よくないことです。イライラしたとき、ぜひ試してみてくださいね。



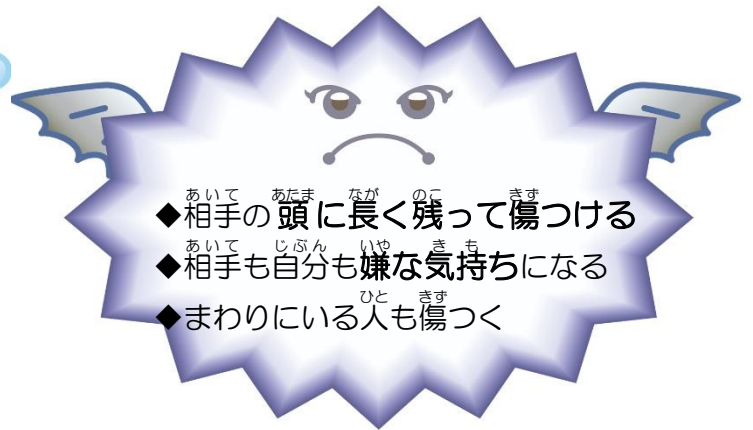
- ① **6秒**数える。⇒イライラがMaxになるのは一瞬です。
- ② **深呼吸**する。⇒体がリラックスして心も落ち着いてくるよ。
- ③ **軽い運動**をする。⇒気持ちを切り替えるのに役立つよ。手をグーパーしてみよう。
- ④ **落ち着ける場所でクールダウン**。⇒いつでも保健室に来てね。

「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」

保健室で話を聞いていると、イライラしてどうしたらよいかわからない、伝え方がわからなくて、つい「ちくちく言葉」を使ってしまう人が多いように感じます。また、相手と自分の気持ちがおなじだと思い込んでいると、違うことが許せなくて「ちくちく言葉」が増えてしまいます。友達と上手にコミュニケーションを取るには、ふわふわ言葉を増やしていくといいです。



- ♡元気がでる、
- ♡自分も相手も優しい気持ちになる
- ♡自分自身をはげますことができる



- ◆相手の頭に長く残って傷つける
- ◆相手も自分も嫌な気持ちになる
- ◆まわりにいる人も傷つく

★ちくちく言葉を言いそうになったとき…

まずはイライラを小さくする4つの方法をやろう。落ち着いたら、**本当は何が言いたいのか**を考えてみよう。ちくちく言葉→ふわふわ言葉に変えて伝えようと、自分の気持ちが伝わりやすいよ。

★ちくちく言葉を言っていないなくても、**言い方や態度**によっては、相手を傷つけることがあるよ。

自分も友達も大切にできるといいね！！