


えがお ふれあい たかめあい  
 きらり かがやく  
**あざニっ子**

横浜市立あざみ野第二小学校  
**スマイルあざニっ子～2月号**  
 第11号 令和4年2月15日発行

スマイルあざニっ子は、子ども達に直接伝えるために、プリントで配布します。ご家族でもお子さんといっしょにお読みいただくと幸いです。(学校ホームページにも掲載します。)



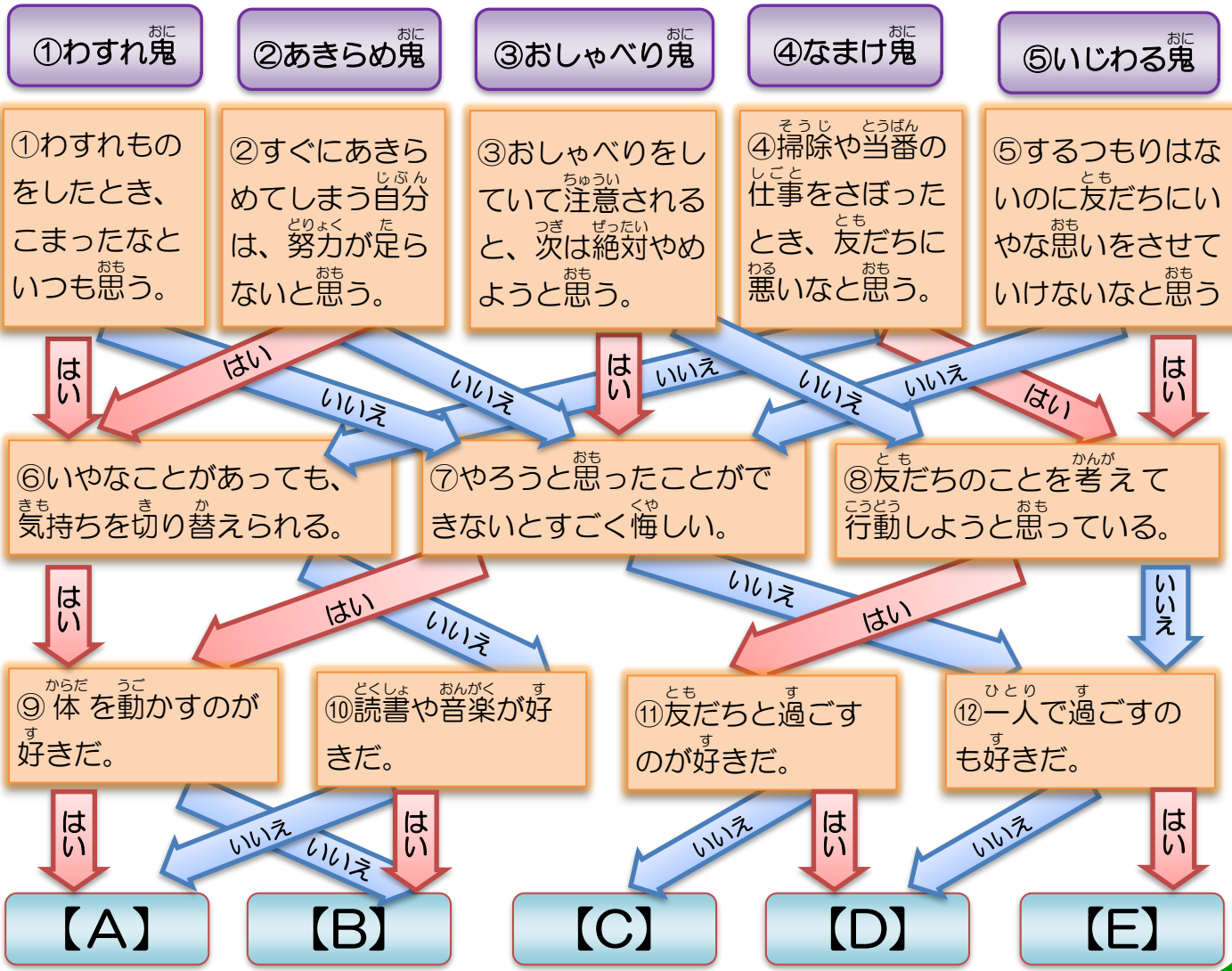
こころ たいじ  
**心のオニ退治をしよう**



校長 宇都宮 桂

2月の朝会で「心のオニ退治と福を招き入れる方法」の話をしました。また、自分の心にあるオニを考えて、それを退治するめあてを立てているクラスもありました。そこで、今回は心のオニを退治する方法＝弱い心をつよめる、苦手なことやできないことを上手に取り組みでいく話をします。最初に、「わたしの『心のオニ』からスタート」して、自分にあった退治方法が【A】～【E】のどのタイプになるか、やってみてください。

【スタート】 わたしの「心のオニ」からスタートしましょう。



## 【A】～【E】心のオ二退治の方法

これは校長先生が考えたものなので、自分の結果が【A】だとしても、【B】や【C】など、自分にあったものがあれば、それを行ってみてください。また、これ以外にも自分にあった方法もあると思います。心のオ二に負けない自分の方法が分かり、是非、いろいろ試してみてください。

【A】 ■活発でいつも元気なあなた。気持ちの切り替えが上手にできるときもあれば、くやしい気持ちになるときもありますね。気持ちのコントロールが大切だと思います。



・運動をしたり、散歩をしたりするなど体を動かすと心がリフレッシュでき、「心のオ二退治」につながると思います。

【B】

■くやしさをいやな気持ちがあるとき、体を動かすことにより、本を読んだり音楽を聴いたりして気持ちを落ち着かせようとしているあなた。



・「自然にふれる」「散歩をする」「日記を書く」といった行動も、心やすまる時間になるので、「心のオ二退治」につながると思います。

【C】

■友だちのことをいろいろ考えるけど、友だちとたくさん遊ばないあなた。きっと友だちが自分のことをどう見ているのか、気になっているのかもしれませんが。



・悪いことは考えず、たし算（プラス思考）で考えるようになると、より気持ちが前向きになり、「心のオ二退治」につながると思います。

【D】

■友だちとわいわい楽しく過ごすのが大好きなあなた。きっと友だちのために行動しようとしているのでしょう。でも、ときどき「心のオ二」があなたの行動をじゃますることがあるかもしれません。



・気持ちが浮かれすぎる前に、深呼吸をしたり、好きな音楽を聴いたりして自分の心をリセットすると、「心のオ二退治」につながると思います。

【E】

■どちらかという自分の時間を大切にすることが楽しいと感じているあなた。でも、友だちの存在も気になっているところもあるようです。「心のオ二退治」をするには、友だちのかかわりがヒントになるかもしれません。



・「遊びたいな」とか「話してみたいな」と思っている友だちといっしょに過ごすと、友だちからよさを学ぶ「心のオ二退治」につながると思います。