



すまいる 11月号

令和2年10月30日
日進市立南小学校
保健室



< 11月の保健目標 >
心の健康について考えよう

ずいぶん日がくれるのが早くなりました。秋の長い夜の時間、みなさんは何をしていますか？ふだん読まないジャンルの本を読んだり、しゅみを深めたりするといいですね。スポーツフェスティバルの練習も始まります。ゆっくりねむる時間もつくり、心と体のつかれをとるようにしてください。

こころの健康コーナー

にこちゃん 特別号



心があたたかくなる言葉を選ぼう！

わたしたちは、言葉を通して思いを伝えています。言葉は、話すだけではなく、書いて伝えることもできます。これは、生き物の中で人間だけができる、特別なコミュニケーションの方法です。

しかし、残念なことに、最近はインターネット上やスマートフォンでの心ない言葉も目立つようになってきました。言葉は、友達を助けることもできれば、きずつけることもできてしまいます。言葉を上手に使い、相手とよりよい関係をつくっていきましょう。

チクチク言葉

相手をこっけきする言葉を、「チクチク言葉」といいます。

けんかをしたときや、イライラしているときなどに、つい使っていませんか？

「チクチク言葉」を言う前に、1回深呼吸して落ち着きましょう。そして、冷静に返事をするといいですね。うまく言葉にならないときは、その場からはなれてあとで話したり、だれかに相談したりする方法もあります。

ばか うぜえ
きらい うるさい
やめろ 消えろ
きもい 死ね
あほ 来るな
へんだよ...

ありがとう
だいじょうぶ？
あそぼう
だいすきだよ
がんばってるね
すごいね...

ふわふわ言葉

相手をあたたかい気持ちにする言葉を、「ふわふわ言葉」といいます。

「ふわふわ言葉」をかけられると、うれしい気持ちになります。それだけでなく、「ふわふわ言葉」を伝えた人も、うれしい気持ちになります。

ふだんは、はずかしくて伝えられない人もいると思います。手紙に書くなど、伝える方法はほかにもありますので、ぜひ「ふわふわ言葉」を伝えてみてください。

「その場から離れること」=「にげること」ではありません。

「相談すること」=「言いつけた」ではありません。

心の苦しさの解決の方法をいっしょにさがすために、だれかに相談しましょう。