

“心の声をきくこと(今の気持ちは?)”



おうちのひとといっしょによんでね。

学校で「今、どんな気持ち?」と尋ねた時の答えが「許せない気持ち」「謝ってほしい気持ち」などと、「気持ち(感情)」ではなく「考え(思考)」になることがあります。また、負の感情すべてを「ずるい」「うざい」と表現する姿も目にします。どちらもよくお話を聞いていくと、「腹立たしい」「悲しい」「がっかり」「うらやましい」「悔しい」「いらだたしい」「ねたましい」「絶望」などとても複雑な感情が湧いています。「気持ち(感情)」は「考え(思考)」とは違って、自然に湧き上がるものです。湧き上がった感情(自分の心の声)をガマンしたり、無いものとしたりすることが続くと、心身にとても負担がかかります。かといって感情のままに行動しては社会が成り立ちませんからおとなになるまでに、湧き上がる感情を適切な方法で表現できるように練習することが必要です。また、いろいろな「気持ち(感情)」を実際に経験することで、まわりの人の気持ちを想像し、思いやることにつながります。そしてその時その時の自分の気持ちをしっかりと感じることで、どのような気持ちも永遠に続くものではないことがわかります。「今の自分の気持ち」を正確にとらえるためには、気持ちを表す言葉を知ることがとても重要です。

【気持ちを表す言葉】

うれしい 楽しい おこった ねたましい がっかり

しあわせ かなしい こわい おだやか くやしい おもしろい



こまった たいくつ ゆううつ 安心 おびえる ほこらしい しんみり

きんちょう やさしい いらだつ どんより はずむよう はらだたしい

まちどおしい さみしい いやされる あせり うらやましい ほっこり



(気持ちを表すオノマトペもたくさんあります。どのような気持ちか想像してみましょう。)

ドキドキ モヤモヤ ワクワク クヨクヨ ふわふわ マゴマゴ

プンプン ビクビク ムカムカ せいせい ルンルン モジモジ

ほくほく ズキズキ ぽかぽか オドオド ハラハラ イライラ

ウズウズ ヒヤヒヤ ウキウキ ピリピリ チクチク しみじみ

今のあなたの気持ちにピッタリの言葉はありましたか?気持ちを表す言葉をたくさんおぼえて、ふだんから「今、自分は〇〇な気持ち」と表現できるようにしておきましょう。ご家族の会話にもぜひお使いください。

※「オノマトペ」…自然の音や鳴き声、実際は音がしない状態や心情などを音で表す擬音語・擬態語。

高洲北小学校「そうだんルーム」では、保護者の方のご相談も受け付けております。何か気になることがございましたら、小さなことでもどうぞお話にいらしてください。お電話だけでも構いません。ご連絡をお待ちしております。

【開室時間】 水曜日をのぞく平日 9:30~16:45

【電話】 047-381-8303 (学校代表)

080-6594-9384 (そうだんルーム)

