



にじいろ通信



こころの中のたくさんの想い

みなさんは、^{いま}今どんな事^{こと}を^{おも}想っていますか？

^{たの}楽しいこと、^{うれ}嬉しいこと、^{かな}悲しいこと、^{くる}苦しいこと、^{つら}辛いこと…。

^{ひと}一つではなく、たくさんの^{かんじょう}感情がこころの中に入っているのではないかと^{おも}思います。

^{たの}楽しい・^{うれ}嬉しい^{かんじょう}感情が多いと、^あルンルン^{おお}音と^あテンションが上がり、^{なん}何^{にち}だか1日
が^{きぶん}ハッピーな気分になりますよね。

その一方で、^{いっほう}辛い事があると、^{かな}悲しい・^{くる}苦しい^{かんじょう}感情が多くなり、^きやる気がお
きななかったり、^{とき}時には^{じぶん}自分を^せ責めたりしていませんか？

^{つら}辛い事や、^{かな}悲しい・^{くる}苦しい^{かんじょう}感情は、^{こと}いけない事のように^{おも}思ってしまうますよ
ね？

でも、^{じつ}実は、^{こと}そんな事はないんですよ！

^{つら}辛い事や、^{かな}悲しい・^{くる}苦しい^{かんじょう}感情は、^{おも}その想いの分だけ、^{ぶん}その事柄と^{こと}向き合っ
ているという^{あかし}証です。

だから、^{つら}辛い・^{かな}悲しい・^{くる}苦しい^{かんじょう}感情であっても、^{じぶん}自分を^せ責めたり、^{ひてい}否定した
りせず、^{むしろ}むしろ、^{じぶん}それだけ「自分は逃^にげずに^む向き合^あえている」と^{みと}認め、^{じぶん}自分自身
を^ほ褒めて^{くだ}下さい。そうすることで、^{かた}肩の^{ちから}力が^ぬ抜け^{よゆう}こころに^{おも}余裕ができると思
いますよ。

^{いそが}忙しい^{まいにち}毎日だからこそ、^{なか}こころの中の^{かんじょう}感情を受け止める「^{わたくし}私だけの^{じかん}時間」
が^{つく}作れるといいですね。



か ひと かとう せいこ
書いた人：加藤 聖子

今月の
にじいろアート展



本宮第二中学校 2 年生
ペンネーム…トサカ
コメント…曲にあわせてみた！
曲名: Moonlight

※保護者のスマートフォンなど



お気軽にお問い合わせ・ご相談ください



連絡先：本宮市教育委員会 幼保学校課（本庁 2 階）

電話：0243-24-5445（内線 1246）

E-mail：ssw@city.motomiya.lg.jp

スクールソーシャルワーカー（大久保・加藤）



イラスト：たろうまる・ももこ