

## ワークシートの使い方など

- 教科書体で色がグレーの文字は、子どもさんがなぞり書きすることを想定しています。
- 本来は、イラストや写真などを入れてなるべく興味をもてるようにしています。使用される場合は、適当な画像を貼り付けてみてもよいかと思います。

なぞり書きでできます。

きょうの めあて

いろいろな見方やかんがえ方ができるようになろう。

きょうのポイント

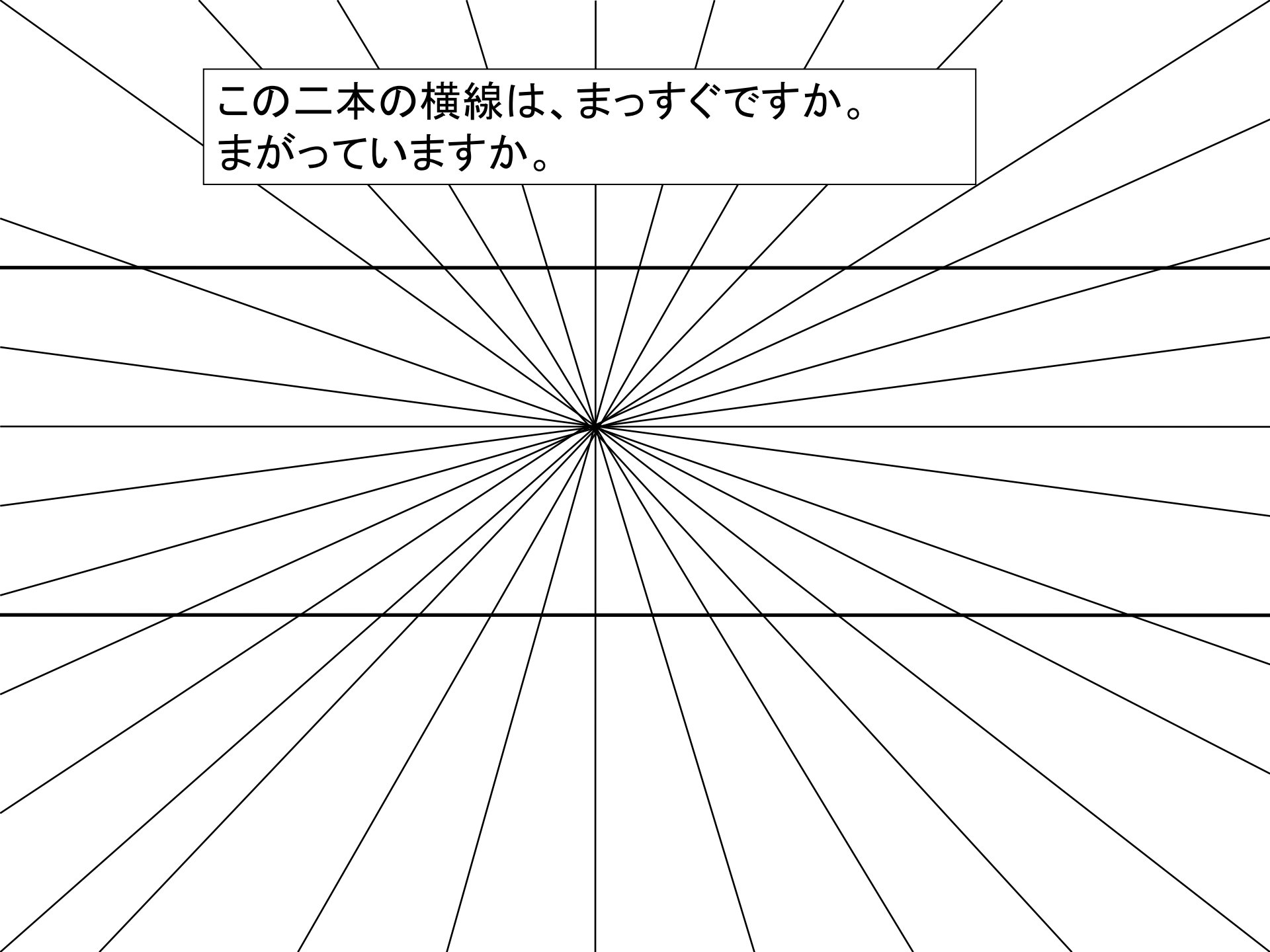
1. 二だんかいで考える。
2. 「なぜなのか」「何のせいなのか」も、いろいろ考えてみる。
3. ユーモアをつかう。

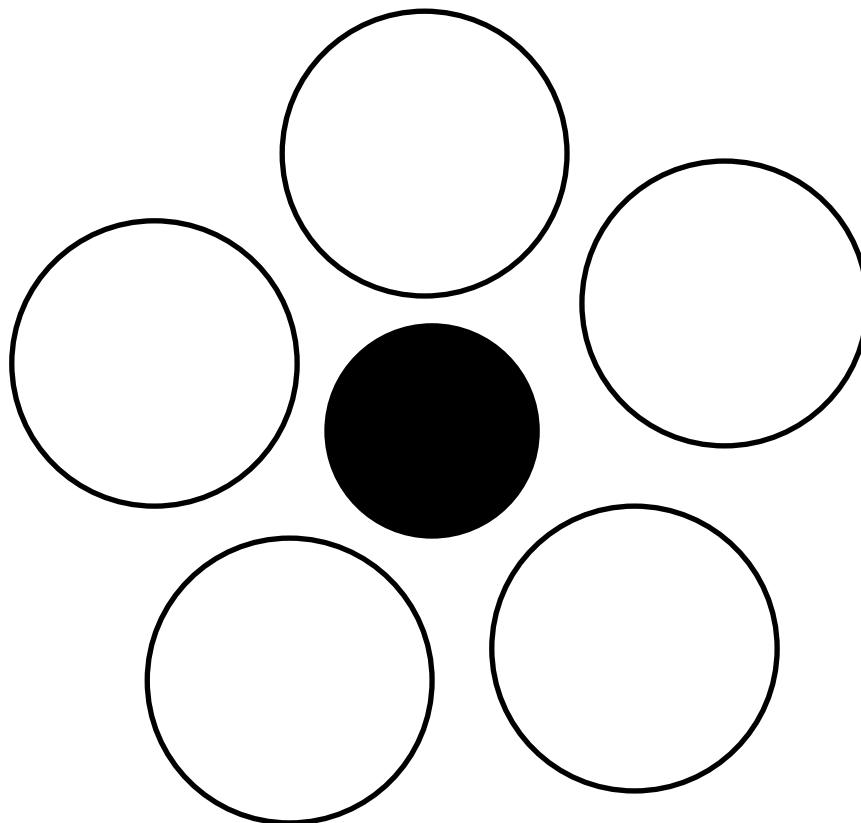
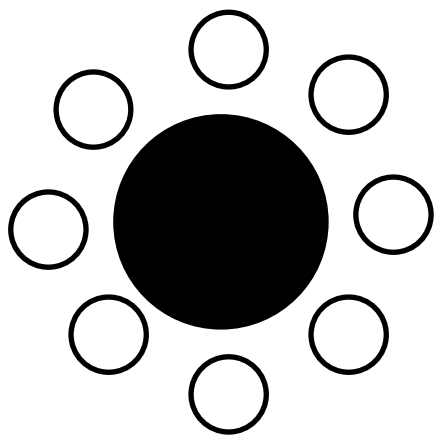
もしかすると、さびしいと感じているかもしれないので、

楽しくすごすために

どう考えるかで変わる世の中

この二本の横線は、まっすぐですか。  
まがっていますか。





どっちの●がおおきいのかな？  
それとも！？

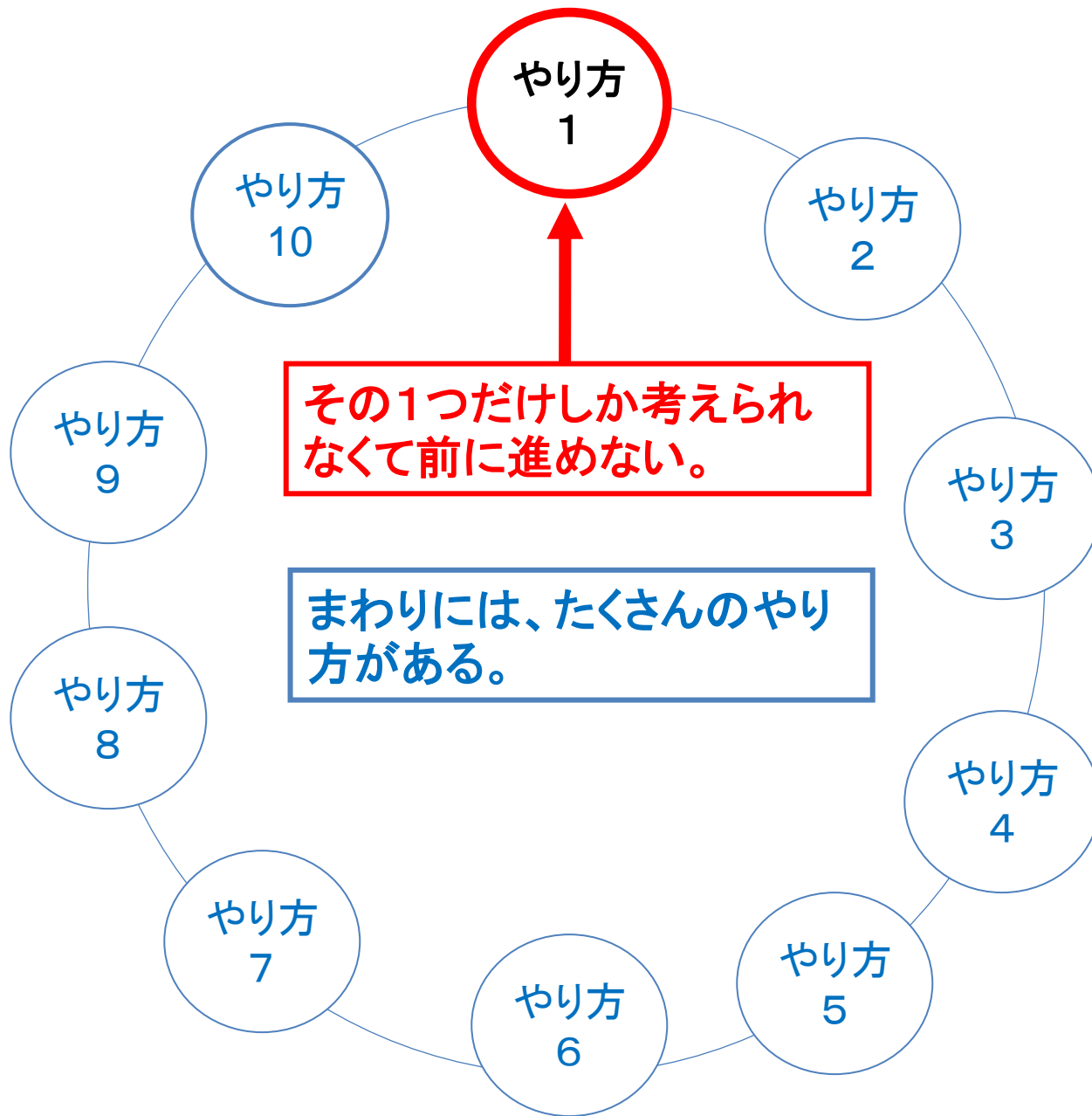


どちらが長いと思いますか？

それとも、同じでしょうか？

# 一つの考え方だけだと

本当のことがわからなくなるかも  
うまくできることが少なくなるかも



ゲームがしたい。  
↓  
おにいさんがつかっている。  
↓  
ゲームができない。  
↓  
もうだめだあ。

ゲームがしたい。  
↓  
おにいさんがつかっている。  
↓  
ゲームができない。  
↓  
じゃあ、ほかのことをしよう。ほかにもできることがある。  
↓  
本を読もう。絵をかこう。何か作ろう。

# これって なんでしょう？

こたえ

- 絵にすると、時計がだいたい午後3時になっている。
- 友だちと会えるところだと思う。
- 勉強するところだと思う。
- イベントがたくさんあるところだと思う。
- 仕事をするところだと思う。
- むかし、よく行っていたところ。なつかしいところだと思う。
- たまにはなくなればいいなと思うときがある。
- なくなるとさびしいなと思う。

一つの場所でも、いろいろな人がいろいろな見方や考え方をしている。



お休み中にいやなこと、かなしいことがあったときのために

きょうの めあて

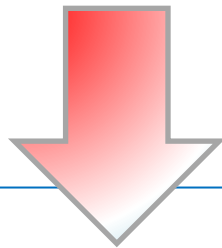
いろいろな見方やかんがえ  
方ができるようにしよう。

きょうのポイント

1. 二だんかいで考える。
2. 「なぜなのか」「何のせいなのか」も、いろいろ考えてみる。
3. ユーモアをつかう。

# ポイント1 2段階かいで考える

いやだ・イライラする・しんぱい・こまった



ちよつとまてよ。  
べつのみかた・かんがえかたをしてみよう。

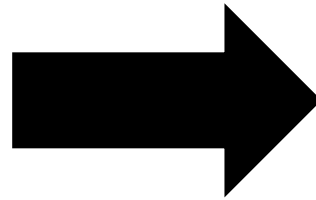


この考え方にしよう。これをえらぼう。  
らくになったぞ。おもしろそうだな。

あいさつしたのに、返してくれなかった。

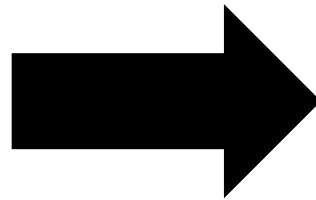
こんなとき、どう考えますか。

1. 私のことをきらっている。私にいじわるしている。むししている。



かなしい。

2. きょうは、うんがわるい。



がまんしよう。

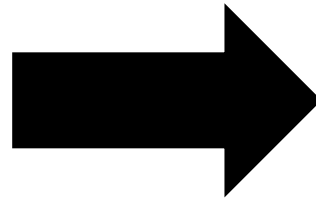
「ちよつとまってよ。」

「別の考え方をしてみよう。」

## ポイント2

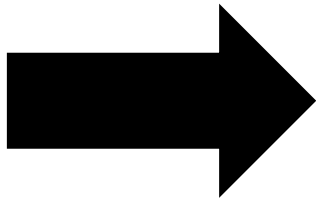
「何のせいなのか」も、いろいろ  
考えてみる。

1. 私のことをきらっ  
ている。私にいじ  
わるしている。む  
ししている。



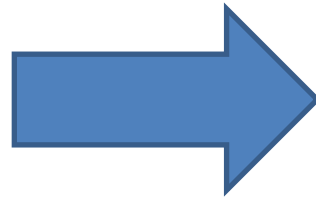
かなしい。

2. きょうは、うんが  
わるい。



がまんしよう。

3. きづかなかった  
だけなんだ。



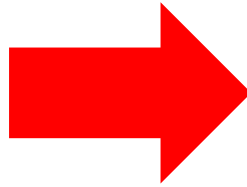
もっと上手に  
やってみよう。

自分のうまくできないところ、いやなところも

「何のせいにするか」で、ちがってきます。

1. **みんなの**せいだ。

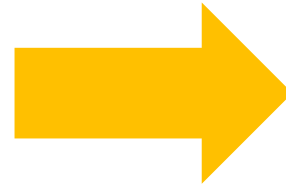
みんなきらいだ。  
しかえしてやる。  
なんでぼくばかり。



どんどんはらがたってきて、き  
ずつける、こわすがやめられ  
ない。

2. **ぼく・わたしの**せいだ。

ぼくはきらわれている。  
むり、もうだめだ。どうせだめだ。  
なにもしたくない。  
よいことなんてなにもない。



おちこむ。  
くるしい。  
かなしい。  
ひとりぼっち。

3. **ムシの**せいだ。

やればできる。  
ぼくだけじゃない。なかまがいる。  
みらいはかえられる。



おもしろい。  
やるきになる。  
なかまといっしょにが  
んばろうとおもえる。

# ユーモアをつかって、ムシのせいにしてみよう。

## ポイント3

こまったこと・いやなことがおきるのは。  
あなたがこまったことをしてしまうのは。うまくできないのは。  
それは、あなたに近づいてきて悪さをするムシのせいだということにしてみましよう。

そうすると、自分のうまくやれないところを考えてみてもいいかなって思えるかも。

- おもしろい。やるきになる。
- なかまといっしょにがんばろう。やればできる。ぼくだけじゃない。なかまがいる。みらいはかえられる。と思える。

# やってみましょう

1. あなたやお家の人に近づいてきて、わるさをするムシを考えてみましょう。
2. 紙にムシの絵をかいて、名前をつけてみましょう。
3. ムシの絵を的にして退治(たいじ)しましょう。
4. 今回は、ゴムでっぼうで退治してみます。
5. お家の人の方も作って、いっしょに退治してもらいましょう。

## もういちどさいごにポイント3

### いやなことにまけそうなときは？

- どうしてもがまんできない。
- ひどいことをいってしまいそう。
- じぶんをきずつけてしまうかも。
- あいてをきずつけてしまうかも。
- ものをこわしてしまうかも。

こんなときこそ、ユーモアをつかおう。

ユーモアとは、どんなにくるしいことにもまけないという力をみせることです。