

保健だより2月

令和7年2月3日
さいたま市立文蔵小学校
保健室

2025年の節分は2月2日。節分には病気をよくないことを鬼に見立てて、「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、自分の年齢と同じ数の豆を食べたりしますね。まもなく節分ですが、みなさんと同じ小学生の「おにちゃん」が、小学生のAさんとBさんに相談したいことがあるみたいです。

おにちゃんの相談

おにちゃんはAさんとBさんに



相談したいことがあります ①

① AさんとBさんが学校からおうちに帰る途中。電信柱のかげから顔をのぞかせて、AさんとBさんに話しかけたそうなおにちゃんがあります。Aさんがおにちゃんに気づきました。「ぼくはおにちゃんと言います。節分で豆をまかれてしまうけれど、本当はみんなに相談したいことがあるんだ」とおにちゃんは言いました。

② AさんとBさんも自己紹介をしました。おにちゃんは「自分から人に声をかけることが苦手なんだ。こういうのって『引っこみじあん』って言うんだよね」と自分の性格を気にしていました。Bさんは「弱点と思うところも見方を変えると強みになるって、学校で習ったよ。『引っこみじあん』は『注意深く行動できる』ってことなんだよ」と言いました。それを聞いて、おにちゃんは喜びました。

自分の弱点が強みになって



おにちゃんは喜びました ②

見方を変えると



「味方」になる ③

③ 見方や考え方を変えて、弱点を強みとして見ることを「リフレーミング」と言います。他にも、「あきっぱい=好奇心がある」「うるさい=元気がいい」「おおざっぱ=おおらか」などがありますね。

④ 「AさんとBさんに聞いてほしいことは、他にもあるんだ。ぼくはいつも悩みをかかえてしまうんだ」とおにちゃんは言いました。Aさんは、「学校で先生が言っていたのだけど、悩みは、自分一人がかかえこむと、解決が難しいこともあるよ。だから、身近にいて、相談しやすい人に相談してみたらどうかな？」とアドレスしました。するとおにちゃんは、「身近にいる...家族とか友だちとかかなあ？」と独り事を言いました。

おにちゃんが相談するのは



だれかな? ④

どんな言葉を



かけてあげようかな? ⑤

⑤ また、おにちゃんは「自分と同じような性格の友だちを見ると、はげましたり相談に乗ってあげたりしたくなるんだ」と言いました。AさんもBさんも「そういうおにちゃんだからこそ、同じような性格の友だちの悩みに気づいてあげられるんだよ。それがおにちゃんの優しさだよ」と話しました。友だちに温かい言葉をかけてあげることで、その友だちが喜んだり、うれしくなったりするのですね。

⑥ そしてAさんやBさんはおにちゃんに、「友だちの悩みを聞いたり相談に乗ったりするときは、友だちの話に『それはダメだよ!』とか『よくないよ!』とか否定をしないで、『心配しているよ』ってことを伝えてあげると、友だちは悩みを話しやすくなるんじゃないかな」と説明しました。

友だちの話は



否定せず聞いてあげよう ⑥

みなさんもおにちゃんのように



優しい心をもっています ⑦

⑦ AさんやBさんにアドバイスしてもらったおにちゃんは、2人に「ありがとう!」と言って帰っていきました。2人は、友だちの相談に乗ってあげているおにちゃんのように優しい心をもっています。ものごとの見方を変えたり、人に温かい言葉をプレゼントしたりできると思います。