

## 12月3日(火) 学校生活

【実力だけでない。周りにたくさんの人との関りがあってこそ】

昨日は、マラソン大会の試走がありました。そして12月に入り、2学期ももうすぐ終わります。周りに多くの競争相手がいてくれたからこそ、自身が向上するための努力をし続けることができたはず。また、家族は、子どもたちのために、応援、洗濯、手段の提供など影日向でたくさんのサポートをしてくださっています。サポートがあり、頑張れる自分がいたことなど伝えてください。これらを繰り返し、感謝の気持ちが自ずと生まれます。11月の校長先生からののはなし「one-piece:ありがとう」を大切に。



感情表現された絵をみて、どの言葉とあうのかをまず考えました。



どんな時に「やったあー」「ほんわか」な気持ちになったのか振り返りながら、子どもたちは語っていました。



「くそおー」と「むかつくー」の気持ちを考えました。この気持ちは、先生が指名され答えていました。



【怒った時どうすればいいか】

- ① 6数える
- ② 深呼吸する
- ③ 力を入れて抜く
- ④ その場から離れる
- ⑤ 自分と話す・書く

自分が落ち着く呼吸法を実践

