



羊ヶ丘養護園 子ども安全いん会だより

発行日 2018. 7月5日 発行者 ミウラ

みなさ〜ん こんにちは

今日はみうら先生から、子ども安全委員会だよりおくりますから、よんでくださいね。

今回のおたよりは、「**心の中のイライラちゃんやキレル君とお話する**」です。

みなさんは、羊ヶ丘養護園に児童相談所の先生や小学校と中学校の校長先生が集まって、園の子どもたちがいじめや暴力をしたり、受けたりしていないかをきいて、安心して、仲良く生活できるように、2ヶ月に一度、安全委員会の会議がひらかれていることは知っていますよね。

この間の会議では、澤委員長から「怒りのキャラクター・マスコット」についてお話があったので、そのことについておたよりしますね。

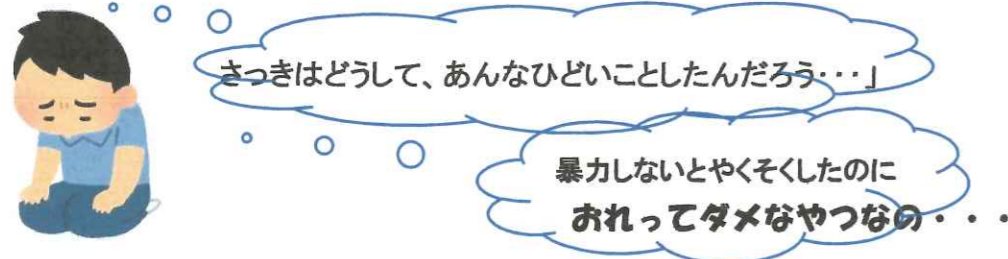
これはアンガーマネジメントというすぐにおこったり、きれたりする気持ちをコントロールする方法の一つだよ。むずかしそうだね？と思うかもしれないけど、みんなももう、やっている方法では、しんこきゆうするとか、自分のへやに行く、先生に話をきいてもらう、すきな本を読むとか、おやつを食べるなんて、やったことがありますよね。そんな感じですよ。

ある日、みなさんのうちの誰かが、おこって誰かをたたいたり、傷つけるような言葉を言ってしまった！

① 暴力はっせい！！



② あとで、おちつくと反省できる。



③ 皆さんもこんなことけいけんしたことないですか？ このように心の中には、二つの心があることを。子どもだけでなく大人だってあるよ。三浦先生も二つの心が話し合っがまんしていることあるよ！

では、どんな二つの心があるのかな？？

まず一つはイライラしたときやキレたとき、人や物にやつ当たりしたり、かっとなりがまんできずに暴力してしまう心です。この心に名前をつけてあげました。

イライラちゃん



キレル君



◎ そして、もう一つは、がまんしよう！とか いいよと許してあげよう！と思うやさしい心。いつものあなたたちです。この心にも名前をつけてあげましょう。

がまんちゃん



いいよ君



④ あなたが暴力をふるったときや、暴力をくり返しているときは、心の中の **イライラちゃん** や

キレル君が暴れだしているのです。ですから、暴れだそうなときや、暴れて失敗してしまった後に、あなた

の心の中にあるイライラちゃんやキレル君と話しあってください(心の中で対話する・むきあうこと)

※ あなたがかわいがっているマスコットのように、あなたの好きな名前をつけてあげてね！

⑤ でも、どうやって心の中のイライラくんとお話しすればいいのかわからないな？？

うん。そうだね。みんなのその疑問わかるよ！

たとえば、あなたから、「ちょっと、あばれすぎたんじゃない」「どうしたら、暴力やめられると考えている」「イライラちゃん、がまんしようおもわなかったの？」「私の心の中のイライラちゃんがいなくなってくれたらいいな〜っておもっているよ！」というように話しかけてみるのがいいんじゃない。



イライラちゃんの声はあなたにしか聞こえないので、あなたがききとってかわりにこたえてあげてね！



「イライラちゃん、どうして、そんなに暴れたの？」

自分一人でイライラくんとお話したり、みえないイライラ君とむきあうのは、むずかしいな〜と思っている人。

園の先生たちといっしょにお話するのがいいよ！ 三人でお話したら、たくさんお話しできそうだし、暴力をかいけつするヒントが見えてきそうだね！

ヒント