

# 人の心と向きあうために

<きっかけ>

道徳と、た時に登場人物の心の  
気持ちが変わっていることが  
わかった。そして、どのようになっ  
ていたのか、きになったので  
このテーマにしました。

人は時にかなしがり、楽しん  
でいる時がある。そんな時に  
どうしたらかなしいのがうれし  
いになるのか？

<どんな時に悲しみが生まれる>

- 理想と現実とのギャップなどから生まれる物
- いやなこととされる
- 人間関係がうまくいかな
- 思うようにいか
- 身近な人との別れ
- 認めてもらえない

<どうしたら喜びが生まれる>

- ぐっすりねむった
- 思いだし笑いをとる
- おいしい物を食べる
- ともだちと笑い合う
- 小さな変化に気づく
- 新しいけいけんをする

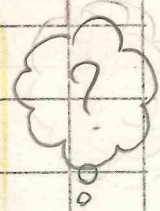
<どんな時に恐れが生まれる>

- 他人に話して分かってもらえない
- 身のきけん
- 何か悪いことか起きそうな予感
- 相手のおとし

<どんな時に怒りが生まれる>

- 自分に自信がない
- これ以上ゆるせない
- いたい
- 思った通りに行かない
- 目的をたっせいできない
- 理解できない

などなど、他にもありますが、こ  
の4つが主な感情です。



## イライラした時の対処法

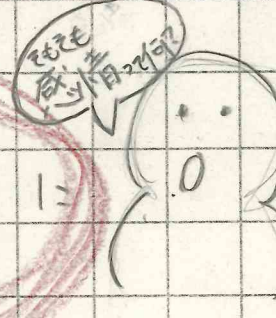
- 深呼吸をし、気持ちを落ち着かせる
- その場所から立ち去り、気分を変える
- てきどなうとどうと
- 十分な休息をとる
- 質のいい睡眠をとる
- ものまじ
- 遠くを見る
- 自分の思い通りにならなくて当たり前と考える
- 相談する
- 受け止める

悲しい時に幸せな気分になる

- 内面の幸せを見つける
- 声を出して笑い、笑顔を作る
- 思い切り泣く
- 広い視野を持つ
- 気持ちを切り替える
- 読書をする
- 楽しいことを思い出す
- 楽しいことを思い出す

感情とは...

喜び、いかり、悲しみ  
楽しみなど、ものごとには  
対してべの中に起こる  
気持ち



<結果>

今すぐに出きることは、笑顔を作  
る、思い切り泣く、楽しいアクティ  
ビティをするなどの事をすれば悲  
しみから幸せに変える事ができま