

心のコミュニケーション

こころの「しんごうき」



～ニコニコですごすためのまほう～

みなさん、こんにちは！今日は、みんなが毎日を『ニコニコ』ですごせるようになる、とっておきの『まほう』のお話をします。
それは、自分でも気づかないうちに入れ替わっている『こころのしんごうき』を見つけるまほうです。さあ、いっしょに練習してみましよう！

きもちには「大きさ」があるよ



目には見えないけれど...

きもちには、小さなものから、
体からあふれそうな大きなものまであります。

自分のきもちが、どれくらいの大きさか分かるかな？

みんなの『きもち』は目には見えないけれど、実は色々な『大きさ』があるんだよ。
アリさんのように小さなきもちもあれば、体からあふれ出しそうなくらい大きなきもちもあります。
今、みんなの心の中にあるきもちは、どれくらいの大きさかな？ちょっと想像してみてね。

こころの「しんごうき」の色



 あんしん

- ✔ ニコニコ、おだやか。
- ✔ とってもいい気分！

そのまますすでOK！



 モヤモヤ

- ? ちょっとイライラ。
- ? ざわざわするな...

いちど止まってしんこきゅう！



 ばくはつ！

- 🔥 もうガマンできない！
- 🔥 どっかーん！

すぐに先生や大人に助けてもらおう！

道路にある信号と同じように、みんなの心にも3つの色があります。今、自分の心は何色かな？それぞれの色の『サイン』を見ていくよ。

- 青信号（緑）：ニコニコ、おだやか。とってもいい気分！
- 黄信号：なんだか、ちょっとイライラ。心がざわざわするな...という合図だよ。
- 赤信号：もうガマンできない！心の中で『どっかーん！』と、きもちがばくはつしそうな状態です。」
- 「それぞれの色になったら、どうすればいいかな？
- 青（あんしん）のときは、そのまま進んでOK！
- 黄色（モヤモヤ）のときは、一度止まって『しんこきゅう』をしよう。
- 赤（ばくはつ！）になったら、すぐに先生や周りの大人に『助けて』って伝えようね。」

自分はどんなときにしんごうの色になるかな？



 あんしん

お友だちとたのしくあそんでいるとき



 モヤモヤ

イヤなことを言われたとき



 ばくはつ！

イライラしてなみだが止まらないとき

みんなは、どんなときに心の色が変わるかな？

- お友だちと楽しく遊んでいるときは、きっと青色だね。
- でも、イヤなことを言われたら、黄色のモヤモヤが出てくるかもしれない。
- イライラして涙が止まらないときは、赤色のばくはつ寸前です。

🔥 ばくはつする前に できること

きいろで気づけるとはなまる 

「あ、いまイライラしてきたな」と気づくだけで、
心は少しおちつきます。



自分が今なに色なのかに気づくことが、とってもだいじ！

心が『どっかーん！』とばくはつする前に、できることがあります。一番大切なのは、自分が今何色かな？って気づくことです。
特に、黄色のときに『あ、いまイライラしてきたな』と気づけたら、はなまる！気づくだけで、心は少しずつ落ち着いていくんだよ。

イライラ ばくはつを ふせぐ コツ



ふーっと
しんこきゅうをする



先生や大人に
「たすけて」と言う



すこしだけ
一人のばしょに行く

もし黄色や赤になりそうだったら、まずは『ふーっ』とお空に吐き出すように、しんこきゅうをしてみてね。これだけで、心のしんごうが青に戻りやすくなります。もし一人でしんこきゅうをしても苦しいときは、勇気を出して先生や大人に『たすけて』と言ってください。みんなの心を青信号にするお手伝いをさせてね。どうしてもお友だちと離れたいときは、少しの間だけ、一人の場所に行ってみるのもいい方法だよ。心が静かになるのを待ってみようね。

自分の心の色に気づいて、ばくはつをふせぐコツ、覚えられたかな？ 自分の心をしんごうきのように見守って、毎日を楽しくすごしましょう！