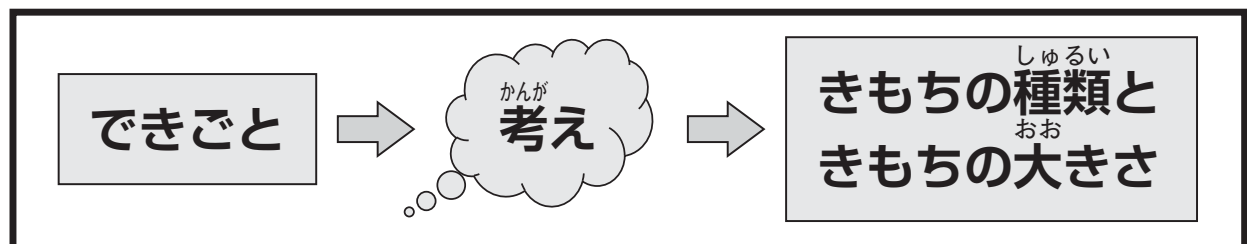


フェニックスタイム セッション 6

ぜんかい
前回のかくにん

まえ
前のフェニックスタイムでは「できごと・^{かんが}考え・きもち」
の^{かんけい}関係について ^{まな}学びました。①きもちには^{おお}大きさが
あること、②できごととは^{おな}同じでも ^{かんが}考えが
ちがうと、きもちの^{しゅるい}種類ときもちの^{おお}大きさが
ちがうことを ^{まな}学びました。



はじめに

^{きょう}今日は、「いやなきもちになる^{かんが}考え」について
^{まな}学んでいこう。めあては、^{つぎ}次のとおりだ。

^{きょう}今日のめあては…

^{かんが}いやなきもちになる考えをつかまえよう

じ けん 事件ファイル⑥ー1

<やくそくしてたよね>

ひめかさんは、^{とも}友だちのゆみさんと、^{つぎ}次の^{どようび}土曜日に
いっしょに^{あそ}遊ぶやくそくをしていました。ところが、
ゆみさんがきゅうに「^{かぞく}家族といっしょに^で出かけることにな
ったから、^{あそ}遊べなくなったの。ごめんね」と^い言いました。
ひめかさんは、^{した}下の^{かんが}ように考えてすごくかなしくなりました。

^{かぞく}家族といっしょに^で出かけることになったから、
^{あそ}遊べなくなったの。ごめんね



ゆみさん

ひめかさん
(かなしい 75)

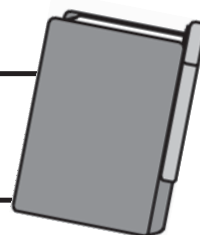
えっ、そうなんだ…。
じゃあ、しょうがないね



そっか。^{かぞく}家族と^で出かけるのか。
それならしょうがないかな。
でも、もしかしたら本当は^{ほんとう}わたしと
いっしょに^{あそ}遊びたくないのかも

ひめかさんの「できごと・^{かんが}考え・^{しゅるい おお}きもちの種類と大きさ」を
わかりやすく ^{した}下の^{せいり}ように整理することができるんだ



^{かんが}きろくてちょう
考え記録手帳



できごと	^{かんが} 考え	^{しゅるい おお} きもちの種類と きもちの大きさ
いっしょに ^{あそ} 遊ぶ やくそくをして いた ^{とも} 友だちに、 ^{あそ} 遊べなくなっ た ^い と言われた	<ul style="list-style-type: none"> ・そっか。家族と出かけるのか。 それなら しょうがないかな ・もしかしたら ^{ほんとう}本当はわたし といっしょに^{あそ}遊びたくないの かも 	<div>  かなしい </div> <div>  75 </div>

^{せいり}整理してみると、ひめかさんは2つのことを^{かんが}考えていた
みたいだね。では、ひめかさんを「かなしい 75」にしている
のは、どちらの^{かんが}考えなんだろう？

^{つぎ}次のページから いっしょに^{かんが}考えていこう

かんが なか 考えの中にある おじゃまむし

きもちと きもちの大きさが ^{おお}考え方によって ^{かんが}ちがう
ことを、この^{まえ}前 ^{まな}学びました。

^{じつ}実は、きみたちを いやなきもちにさせる^{かんが}考えは
「おじゃまむし」 だということがわかっています。



おじゃまむし

すごくいやなきもちにさせる^{かんが}考え

ひみつ^{どうぐ}道具
No.08

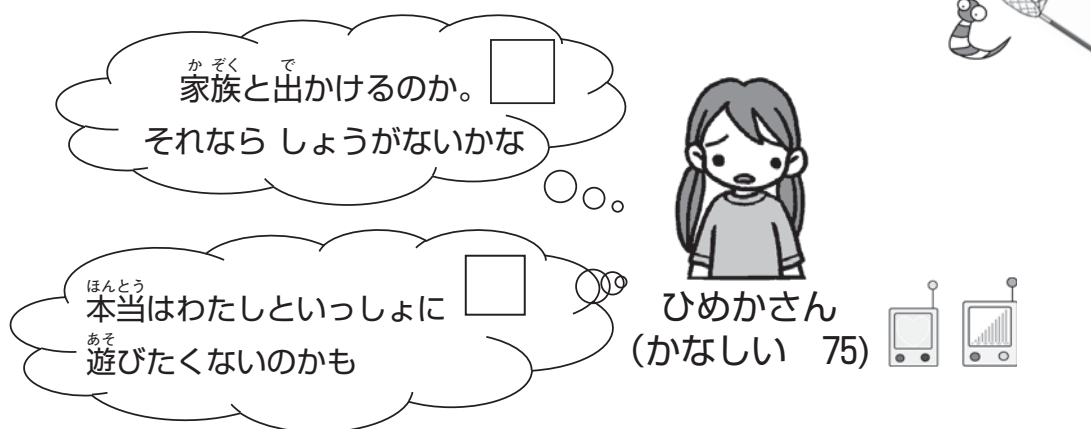
おじゃまむしとりあみ



この^{どうぐ}道具を使って、^{つか}考えの中^{かんが}から ^{なか}おじゃまむしをつかまえよう




おじゃまむしをつかまえろ！その1

- ① ひめかさんの^{かんが}考えの中の^{なか} おじゃまむしは、^{かんが}どちらの考え
 でしょう？ おじゃまむしだと思^{おも}う ^{かんが}考えの□の^{なか}中に
 ○を^か書きましょう



- ② それでは、^{かんが}どちらの考えが ひめかさんを かなしい
 きもちにさせているのかな？ かなしいきもちに
 させている^{かんが}考えを でかこもう



できごと	^{かんが} 考え 	^{しゅるい} きもちの種類と ^{おお} きもちの大きさ
いっしょに ^{あそ} 遊ぶ やくそくをして ^{とも} いた友だちに、 ^{あそ} 遊べなくなった ^い と言われた	<ul style="list-style-type: none"> ・ そっか。家族と出かけるのか。 それなら しょうがないかな ・ もしかしたら ^{ほんとう}本当はわたし といっしょに^{あそ}遊びたくないの かも 	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px;">  かなしい  75 </div>

おじゃまむしをつかまえろ！その2

きょう がっこう 今日、学校で ドッチボール大会が たいかい ありました。
 かずなりくんのチームは とちゅうまで あいて 相手のチームに
 か 勝っていましたが、けっきょく まけてしまいました。

かずなりくんは した のように かんが 考えて おちこみました。

ぼくのせいでまけた。こんど 今度はやっても きっとだめ
 だろう。そんなことない！ つぎ か 次は勝てるかも。
 つぎ 次がんばればいいさ。でも きょう 今日も、がんばったのに、
 けっきょく まけたんだよな。そういえば、
 このまえ 前のサッカーの時も まけたなあ

かずなりくん
 (おちこみ 85)



WS6-7

① かずなりくんの^{かんが}考えの中の^{なか} おじゃまむしは、どれでしょう。
 おじゃまむしだと思^{おも}う ^{かんが}考えの□の中に ^か○を書きましょう。
 おじゃまむしは いっぴきだとは かぎりません。



ぼくのせいで まけた □

きょう 今日も、がんばったのに、□
けっきょく まけたんだよな

こんど 今度やっても □
きっとだめだろう

でも、次は □
つぎ 勝てるかも

そんなことない！ □




この前のサッカーの □
まえ ときもまけたなあ

つぎ 次がんばればいいさ □

かずなりくん (おちこみ 85)



② それでは、どの^{かんが}考えが かずなりくんを おちこませた
 のかな？ その^{かんが}考えを □ で かこもう

できごと	^{かんが} 考え 	きもちの ^{しゅるい} 種類と きもちの ^{おお} 大きさ
がっこう 学校のドッチ たいかい ボール大会で まけた	<ul style="list-style-type: none"> ぼくのせいでまけた こんど 今度やっても きっとだめだろう そんなことない！ でも、つぎ 次は勝てるかも つぎ 次がんばればいいさ きょう 今日も、がんばったのに、 けっきょく まけたんだよな この前のサッカーの^{まえ}ときもまけたなあ 	<div>  おちこみ </div> <div>  85 </div>

おじやまむしをつかまえる！その3

まさこさんは るみさんと遊びに行きました。
しかし、るみさんは「ごめん。用事があるから、もう帰るね」と言っいて、とちゅうで家いえに帰かえってしまいました。
まさこさんは下したのように考かんがえてかなしくなりました。

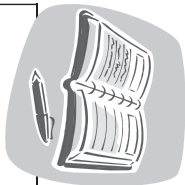


まさこさん



(かなしい 90)

家いえに帰かえって、お手伝てつだいすることでも あるのかな？
でも、もしかしたら、本当ほんとうは わたしなんかと遊びあそびたく なかった
のかもしれない。
もう、いっしょに遊あそんでもらえないのかな。
でも、きのう学がっこう校で遊あそんだ時ときは 楽たのしそだったなあ





前のページを見ながら、まさこさんの「できごと・考え・きもち」を考え記録手帳に整理してみよう。
次に、まさこさんを「かなしい 90」にさせたおじやまむしの考えをみつけて でかこみましょう。

できごと	考え	きもちの種類と大きさ
	<input type="radio"/>	
	<input type="radio"/>	
	<input type="radio"/>	
<div>あなたがもし、まさこさんだったら、 どう考えて、どんなきもちになりますか？ 右に書いてみましょう</div>		

きょう 今日のまとめ

☆ きょう 今日のポイント ☆

おちこんだり いやなきもちになる^{とき}には
^{かんが} ^{なか}
考えの中に おじゃまむしがいる

^{じ かい}
次回は、おじゃまむしを やっつける
^{ほうほう} ^{おし}
方法を教えるよ



これできみは…

すごうでの ^{たんでい}
探偵

になった！