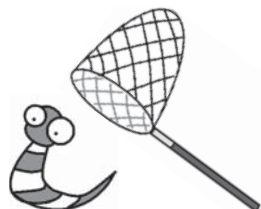


フェニックスタイム セッション7

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、おちこんだり
いやなきもちになる^{とき}時には^{かんが}考えの中に^{なか}「おじゃまむし」
がいることを^{まな}学びました。

そして、「おじゃまむしとりあみ」を^{つか}使って、いろいろ
ある^{かんが}考えの中^{なか}から、おじゃまむしをつかまえることが
できるようになりました。



はじめに

きょう
今日は、さらなる^{じ けん}事件^{かい けつ}を解決するために、
「おじゃまむしをやっつける^{ほう ほう}方法」を^{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やっつけよう

じ けん 事件ファイル⑦

<やくそくを やぶられた！>

かずやくんは、^{とも}友だちのひろのぶくんに、「^{にちよう び}日曜日に ^じ9時から
いっしょに ^{ちか}近くの^{こうえん}公園で^{あそ}遊ぼう」とさそわれたので、
やくそくの^{じ かん}時間に、^{こうえん}公園で ^くひろのぶくんが来るのを
^ま待っていました。

しかし、いつまで^ま待っても ひろのぶくんは やってきません。
もう、やくそくの^{じ かん}時間から ^{ぶん}20分もたってしまいました。
かずやくんは、^{した}下のように^{かんが}考えて かなしくなりました。



かずやくん
(かなしい 90)





ひろのぶくん ^こ来ないなあ。
きっと、^{とも}ぼくとのやくそくを
やぶって ^{とも}ほかの友だちと
^{あそ}遊んでいるんだ

かずやくんの「できごと・^{かんが}考え・^{しゅるい}きもちの種類と
^{おお}大きさ」を^{かんが}考え^{き ろく て ちょう}記録手帳に^{せいり}整理してみたぞ。

さて、^{ぜんかい}前回のおさらいだ。

おじゃまむしの^{かんが}考えを で かこもう



<div>できごと</div>	<div>^{かんが}考え</div>	<div>^{しゅるい}きもちの種類と ^{おお}きもちの大きさ</div>
<div>いっしょに^{あそ}遊ぶ やくそくをして いた^{とも}友だちが、 やくそくの^{ばしょ}場所 に^こ来ない</div>	<div>・ひろのぶくん ^こ来ないなあ ・きっと、ぼくとのやくそく を やぶって ^{とも}ほかの友だち と ^{あそ}遊んでいるんだ</div>	<div>  かなしい  90 </div>

すごうでの^{たんてい}探偵になった きみたちだから、

すぐにおじゃまむしをつかまえられたね！

では、さっそく おじゃまむしをやっつける^{ほうほう}方法を
^{おし}教えよう。次のページを^{つぎ}開いてくれ。

おじゃまむしをやっつけろ！

かずやくんの かなしいきもちを ^{かる}軽くする
ために、この ^{どうぐ}道具 ^{つか}を使ってみよう！



^{どうぐ}ひみつ道具
No.09

おじゃまむしをやっつける かたな



この ^{どうぐ}道具 ^{つか}を使って、
^{かんが}考え ^{なか}の中 ^{おじゃまむし}のおじゃまむしを
やっつけよう

かたなを使う ^{つか}時 ^{とき}の 3 つの ^{じゅもん}呪文

- ① ^{ほんとう}くにんしょう（それって本当？）
- ② ^{かんが}すけになる ^{かた}考え方をしてみよう
- ③ ^いんて言うかな？（^{せんせい}先生、^{ひと}うちの ^{とも}人、友だちなら）

かくにん 確認しよう（それってほんとう？）

おじゃまむしは「思いこみ」のこともある！
 たんてい 探偵だったら、まずは、おじゃまむしが
 おも 「思いこみ」かどうか、うたが 疑ってみよう！



かずやくんのかんが 考えていること、それってぜったいにほんとう？
 あてはまると思うほうに おも ○をつけましょう

（ ぜったいにほんとう ・ ほんとうかどうかはわからない ）

では… えら 選んだほうのしょうこ 証拠を かんが 考えてみよう！



「ぜったいにほんとう」を えら 選んだしょうこ 証拠は…？

「ほんとう 本当かどうかはわからない」を えら 選んだしょうこ 証拠は…？

助けになる考え方をしてみよう

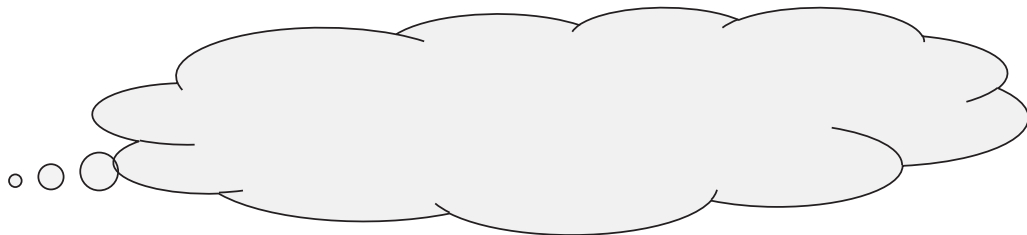
いやなきもちを小さくするような
「自分をはげます言葉」を考えてみよう



*たとえば…こんなはげましの言葉があるぞ!!

もしかしたら、今日、約束をしていたことを
忘れていただけかもしれない

*次は、きみが「助けになる考え」を書いてみよう!



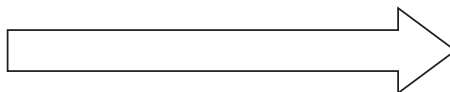
上のように考えると、きもち探知機はどう変わるだろうか?



かずやくん

かなしい 90

助けになる考えをしてみると…!!



かなしい()

呪文のヒミツ

自分をはげます言葉を考えて、
自分の中で言ってみると……いやな考えが減り、
自分を元気にすることが できるんだ!!



なんて言うかな？
 (先生, おうちの人, 友だちなら)

学校の先生, おうちの人, 友だちに そうだん
 してみたら なんて言ってくれると思う？



ぼくとの やくそくを
 やぶって ほかの友だちと
 遊んでいるんだ



かずやくん
 (かなしい 90)

そんなことないと思うよ。
 もう少し待って, 来なかったら,
 ひろのぶくんの家に, むかえに
 行けば いいんじゃない？



かなしい ()

上のように考えてみると…!!

どうだったかな？

かなしいきもちちいは 小ちいさくなった？
こんなふうかんがにかんが考なかえて、考かんがえなかの中なかの
おじゃまむししをやっつけよう！



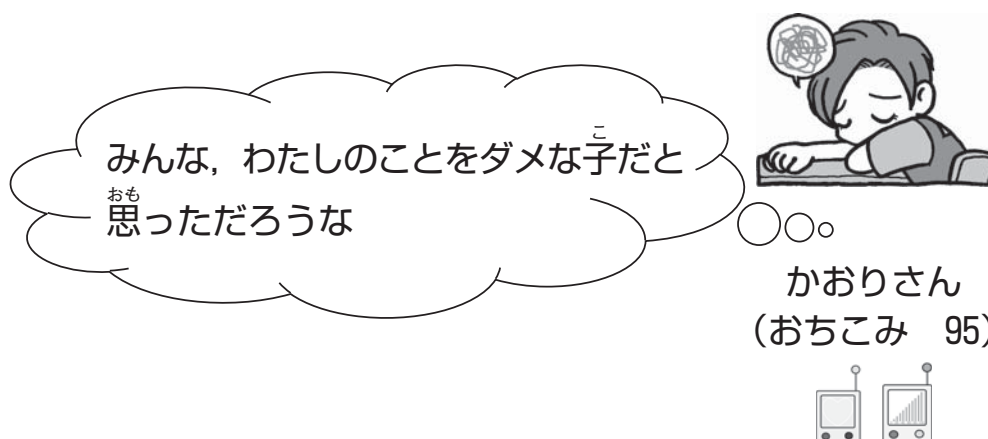
では、つぎ次のページから
あら新じたなじけん事件をかいけつ解決して
みよう！

おじゃまむしをやっつけろ！



きょう がっこう がくしゅうはっぴようかい
今日、学校で 学習発表会がありました。

かおりさんのクラスは、うた うた 歌を歌いました。かおりさんは、
れんしゅう とき 練習の時はまちがえなかったのに、ほんばん か し 本番で 歌詞をまちがえて
しまいました。

かおりさんは した のように かんが 考えて おちこみました。



かおりさんのことを かんが きろく てちょう せいり
考え記録手帳に 整理してみました

できごと	かんが 考え	きもちの種類と きもちのおお 大きさ
がくしゅうはっぴようかい とき 学習発表会の時、 うた か し 歌の歌詞を まち がえてしまった	・ みんな、わたしのことをダ メな子だと思っただろうな	 おちこみ  95

WS7-10

「かたな」の呪文じゅもんを使って、
 かおりさんを助たすけてあげよう！
 そうしたら、おちこみは どうか変わるかな？



- ① **か** くになしょう（それって本当ほんとう？）
 ② **た** すけになる考かんがえ方かたをしてみよう
 ③ **な** んて言いうかな？（先生せんせい、おうちの人ひと、友ともだちなら）

① ☐ の中なかに、使つかった方ほう法ほうの頭かしら文も字じ（か・た・な）を
 書かいて、 の中なかに 考かんがえたことばを 書かきましょう。

☐

おちこみ
 ()

② ①のようなことばを となえてみたら、おちこみの
 きもちは どれくらいになりますか？

() の中なかに きもちの大おおきさを 書かきましょう。

おまけ：時じ間かんがあったら、他ほかの方ほう法ほうも考かんがえてみましょう

☐

おちこみ
 ()

きょう 今日のまとめ

☆ きょう 今日のポイント ☆

おじゃまむしをやっつけることばを探す呪文



① かにんしょう（それって本当？）

② すけになるかんが 考え方をしてみよう

③ んて言うかな？（先生、おうちの人、友だちなら）

これできみは…

めいたんてい
名探偵

になった！