

7月10日（月）いかり

『かいじゅうポポリはこうやってい
かりをのりきった』という絵本があるそ
うです。この絵本では、いかりの元にな
る気持ちに向き合って、上手につきあっ
ていく方法を伝えてくれています。

おさえられない「いかり」を感じたと
き、どうしたらいいのでしょうか。

「ゆっくり10まで数える」

「ゆっくり10回深呼吸する」

「水を飲む」

「右手と左手の爪を小指から順番に触る」

「トイレに行く」

「朝食食べたものを思い出す」 など

この絵本の作者は「不安やいかりの感情を持つのは自然な
こと。楽しく平和に仲よくすごすことを目標に、この本が、
自分の感情を見つめ、認めるきっかけになったらいいなど
思います」と話しているそうです。

今日は、いかりのない日にしましょう。

村越 新

