



イヤな気持ち^{きも}が止^とまらないときは…

～あの子^このことで頭^{あたま}がいっぱい？ ちょっとピント^かを変えてみよう～

「〇〇がゆるせない！」「なんであんなこと言ったの!？」
こんなふうに、友達^{ともだち}のことで頭^{あたま}がいっぱいになることはありませんか？ 保健室にも、そんないかりや悲しみでいっぱいになっている子が来ることがあります。そして、問題^{もんだい}が終わった後^{あと}でも、その子^このことがずっと気^きになってしょうがない…ということもあります。そんな時、先生はこう言います。



だれかをすっごく好き^{すき}になった時^{とき}って、その人^{ひと}のことで頭^{あたま}がいっぱいになるよね。今^{いま}、それと同じことが起きてるんだよ。だけど、今^{いま}、頭^{あたま}がいっぱいになっているのは、イヤだと思っている人^{ひと}のことだけだね。



え～っ！
やだ～!!

【脳^{のう}はひとつにしかピント^あを合わせられない！】

人^{ひと}の脳^{のう}は、一度に一つのこと^{ひとこと}にしかピント^あを合わせることができません。だから、「ゆるせない！」「ムカつく！」と思っていると、その気持^{きもち}ちにばかりピント^あが合^あってしまい、他^{ほか}のことが見えなくなってしまうんです。

🌱「今日^{きょう}、△△が笑^{わら}わせてくれた！」
🌈「今日^{きょう}の自分^{じぶん}、がんばったな！」
👣「好きな本^{ほん}でも読^よもうかな」

- ・ピントを「イヤなこと」だけ^{だけ}に向けていない？
- ・「楽しいこと」「うれしいこと」もあるかも
- ・ピント^あを変^かえると、心^{こころ}もかるくなるよ！

【キミのピント、どこに向^むいてる？】

おこっている時^{とき}、悲^{かな}しい時^{とき}、不^ふ安^{あん}でいっぱい^{とき}の時^{とき}…、その気持^{きもち}ちはダメなことじゃないよ。でも、ずーっとそこにピント^あを合^あわせたままだと、つらくなっちゃうこともある。

そんな時^{とき}は、こんなふう^{かんが}に考^{かんが}えてみてください。

「今^{いま}、自分^{じぶん}はどこにピント^あを合^あわせているのかな？」

「他^{ほか}にピント^あを向^むけてみたいこと、あるかな？」

少しだけ自分^{じぶん}の気持^{きもち}ちに自^{みづか}を向^むけてみると、心^{こころ}のカメラも自由^{じゆう}に動^{うご}かせるようになりますよ。

イヤなことがあった日^ひでも、見方^{みかた}をちょっ^かと変^かえてみたら
きっと、明日^{あした}はちがって見えるはず。
キミの“ピント”、どこに合^あわせてみますか？

