

「感情のコントロール」



「感情のバケツ」のお話を聞いたことは、

ありますか？水でいっぱいになったバケツ

をイメージしてください。一滴でも水を加えたらあふれてしまいそのような状態です。そのバケツが皆さんの心を表していると考えます。

バケツが、過去の不満、怒り、悲しみ、つらさや未来の不安、心配などの感情でいっぱいの状態だったとしたら、ちょっとした感情が加わっただけで、水はあふれてしまいます。例えば、「さっさと宿題をきなさい。」というお母さんの言葉一つで感情がプツンっと切れてしまう人もいるかもしれません。



バケツの中の感情の量を減らしておけば、感情をコントロールする余裕ができます。今、あなたの「感情のバケツ」はどれくらいですか。「感情のバケツ」がいっぱい状態の人は、お家の方や先生、相談できる人に今の気持ちを話してください。あなたのことを大切に思っている人が一緒に考えて、必ずあなたを助けてくれます。

令和4年7月20日

川口市立芝西小学校長 郡 豊