

# ほっとルーム情報



(生徒用)

第3号

平成17年6月23日発行  
川場村立川場中学校 SC  
(378-0101 川場村谷地 2491)

TEL 0278-52-2331

Fax 0278-52-2481

『子ども』（ドロシー・ロー・ホルト、スウェーデン 中学教科書『あなた自身の社会』  
収載

批判ばかりされた 子どもは 非難することを おぼえる  
殴られて大きくなった 子どもは 力にたよることを おぼえる  
笑いものにされた 子どもは ものを言わずにいることを おぼえる  
皮肉にさらされた 子どもは 鈍い良心の もちぬしとなる  
しかし、激励を受けた 子どもは 自信を おぼえる  
寛容にであった 子どもは 忍耐を おぼえる  
賞賛を受けた 子どもは 評価することを おぼえる  
フェアプレーを経験した 子どもは 公正を おぼえる  
友情を知る 子どもは 親切を おぼえる  
安心を経験した 子どもは 信頼を おぼえる  
可愛がられ抱きしめられた 子どもは 世界中の愛情を 感じとることを 覚える

木曜日 13時05分～13時30分

気楽に、ほっとルームにきませんか？

## 【自分を大切にする心理学】

＝自分自身をもっと知ろう＝

(前回の続き)

前回は、「I am OK」の後に「You are OK」という言葉が続き、自分自身も大切だが、他の人 (You) も大切だ (OK) と思う気持ちについて述べました。今回は、体のケガ、心のケガについて述べてみましょう。

### 体のケガ

皆さんはケガをしたことがあると思います。ケガもいろいろあります。すり傷・切り傷・打撲・捻挫・骨折…。軽いケガから大きいケガまで本当に色々です。捻挫を例に考えてみます。捻挫は足首などに大きい力が加わって起こります。捻挫してしまうと、いつもは何でもないことができなくなったりしま

す。歩いたりすると激痛が走ったり、触っただけでも痛みを感じたりします。だから無理に動かしたりするとよけいにひどくなったりします。よけいな力がくわらないようテーピングなどをして安静にし、自然に治る (自然治癒力という) のを待ちます。

### 心のケガ

人間は体のケガだけでなく誰でも心にもケガをします。これは目に見えないのでやっかいです。例えば、悪口を言われて傷ついたとか、大切なペットがなくなってショックを受けているとかです。心にケガをしてしまうと、体のケガと同じように、今までと同じことができなくなります。話しているだけで心に痛みを感じたり、苦しくなったりします。

次回は心のケガをどうやって治すか考えてみます。(次回に続く)

【連絡先】 〒379-1126 TEL・Fax 0279-56-3256

勢多郡赤城村三原田618-152

高桑 靖雄

E-mail [taka05-yasu@mail.wind.ne.jp](mailto:taka05-yasu@mail.wind.ne.jp)