

令和二年一月二十三日（水）

「言葉一つで心も落ち着く！」

「だいじょうぶ・だいじょうぶ」
「ドンマイ・ドンマイ」などは、
自分が落ち着く言葉を唱える方法
です。言葉を唱える時は、誰かを
傷つけるようなマイナス言葉では
なく、プラス言葉を使いましょう。

相手や自分を傷つけるマイナス言
葉ではなく、プラス言葉を使うこ
とで、心のコントロールをしてい
きましょう。3年生のみなさんは、
今いちばん心を落ち着かせ、努力
の時間、自分の今もっている力を
最大限に発揮する時だと思いま
す。家族にもプラス言葉で！自分
を落ち着かせていきましょう！