

なないろ

七色ルームだより

令和7年10月21日
清瀬市立清瀬第七小学校
校長 吉田 有子
S C

なないろの皆さん、運動会まで1ヶ月を切りました。少しずつ準備が始まっていますね。行事が多くなるこの時期は、体も心もつかれやすく、いそがしい日々がつづくと集中力がなくなることや、やる気がでない、なんかイライラすると感じることもあるかもしれません。それは、もしかしたら、心に「おばけ」がとりついてしまっているのかもしれません！

★あなたにはこんな「おばけ」がといついていませんか？

いやいやおばけ

とにかくいやだ！
といいがち。
理由をかんがえよう
としない。



イライラおばけ

とにかく
むかつく！
怒りにまかせて
やってしまう。



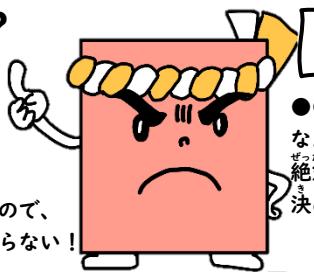
しろくろおばけ

やるときは完璧にしたいので、
ちゃんとできないならやらない！
失敗したくない。
よくたんにかんがえがち。
言いわけを
してしまうこともある。



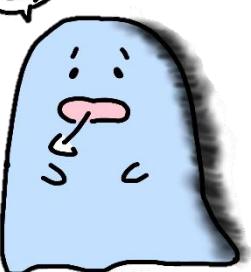
きめつけおばけ

●●すべきでしょ。
なんでやってくれないの？
絶対●●でしょ！と
決めつけてしまう。



あきらめおばけ

どうせむりだし…と
すぐにあきらめてしまう
なにをやってもむだだと
考えてしまう。



だらだらおばけ

やる気おきない
しゅくだいより
すきなことを
えらんでしまう



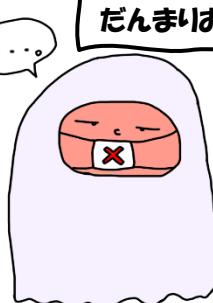
そわそわおばけ

いろんなことが気になる！
まわりをみないで
おもいついたら
すぐにやってしまう



だんまりおばけ

じぶんのきもちや
かん考えをいうのが
めんどくさい。
だまって
やりすごしてしまう。



もやもやおばけ

ふあんて、どうしたらよいか
わからなくなってしまう。
ずっとがまんをしてしまい、
限界がくると、
おなかやあたまがいたくなる。



うっかいおばけ

いわれたことを
すぐにわすれてしまう。
しおちゅうわすれものを
している。



とりつかれいたら大変！その時は、「おばけとうまくつき合う術」をみにつけ、乗りこえましょう。

なないろ かいしつび
＊＊＊七色ルームの開室日＊＊＊

10月28日(火) 11月11日(火)、14日(金)、18日(火)、25日(火)

児童の皆さんは中休み・昼休み・放課後の時間にも開室していますので、いつでも相談してください。
予約は担任や先生に伝えるか、七色ルームドアの予約カードに書いて、予約ポストに入れてください。