

# なないろ 七色ルームだよ

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

七小のみなさん、運動会まで1カ月を切りました。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、いそがしい日がつづく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」とりついてしまっているのかもしれないです！

## ★あなたにはこんな「おばけ」がとりついていませんか？

### 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。



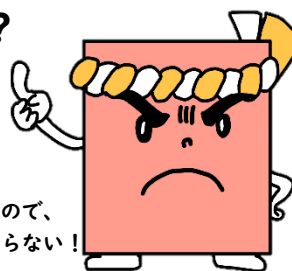
### しろくろおばけ

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。  
き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。



### 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。



### 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  
かんがえてしまう。



### 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  
かんがえをいうのが  
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

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



### うっかりおばけ

いわれたことを  
すぐにわすれてしまう。  
しょっちゅうわすれものを  
している。



とりつかれていたら大変！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。