

年 組 氏名

- 1 まず、下の新聞記事をじっくり読んでみてください。
 さい。(朝日小学生新聞より)

世の中には、自分の力でコントロールできることと、できないことがあります。物事が自分の思うような結果にならず、イライラしたり、落ちこんだりしている時は、まず、それが自分の力でコントロール可能だったのか、不可能だったのかを冷静に判断してみるといいでしょう。

突然、予想もしていなかったような出来事が起きた時、動揺するのは仕方ありません。しかし、自分の力ではどうしようもならないことだったにもかかわらず、心をすりへらしたり、ボロボロにしてしまったりするのはさけてほしいと思います。

怒りや不安な気持ちはエネルギーも消費するので、つかれやストレスもたまるでしょう。周りで起こっていることや、周りの人の意見にまどわされてしまうのは、もったいないです。

状況は変えられなくても、それをどう受け止め、考えるかは自分次第です。「ピンチはチャンス」と言った人がいます。チャンスは待っているとなかなか来ないですが、チャンスに変えられる出来事は案外たくさんあるものです。

私の大好きな本の一冊、大野正人さんの『ピンチ!! それはチャンスだ!』(高橋書店)を読んでみてほしいです。

ピンチをチャンスに変える方法を身につけたら、あなたの人生は、かがやいていきますよ。

好きな本をもう1冊紹介します。私はヨシタケシンスケさんの『それしかないわけないでしょう』(白泉社)を読んで、想像をふくらませるのが好きです。 マセソン美季

- 2 怒りや不安な気持ちは、何をためてしまうことになりますか。

- 3 苦しい出来事があったとき、状況は変えられなくても、そのことをどう受け止めて、考えるかは、何しだいと言っていますか。漢字2字で答えなさい。

--	--

- 4 「ピンチ!! それはチャンスだ!」という本の出版社はどこですか。

- 5 「それしかないわけないでしょう」という本を書いた人はだれですか。

※ この機会に、できるだけたくさんの本を読みましょう。