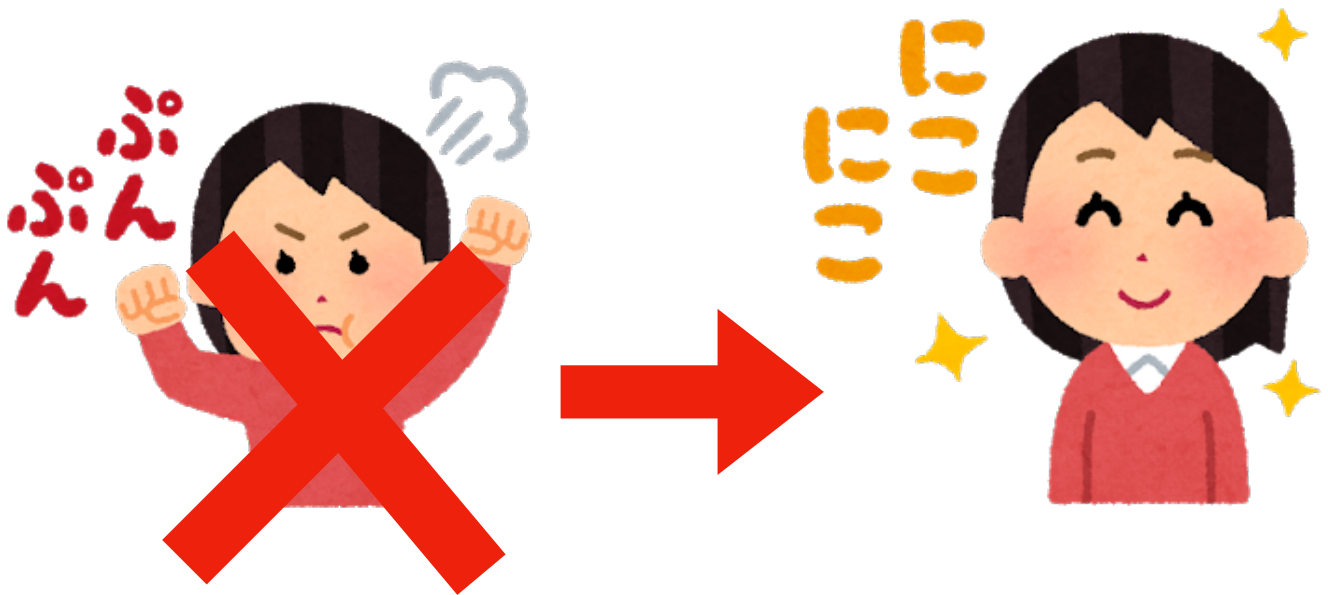


じぶんでできる  
こころのイライラを  
まほうのようにけしちゃうあそび  
マインドブロックバスター



くりやま ようこ

いま、コロナウィルスのはいえんという

ねつがでたり

せきがでて

たくさんおやすみしなければいけない  
びょうきがはやっているので

みんながそのびょうきにならないように  
がっこうをたくさんおやすみにすることになりましたね。



だけどいえにずーっといると  
ときどきイライラしてしまうことがあります。

おかあさんやおとうさんに  
「べんきょうしなさい」  
「ゲームばかりしてはいけません」  
「もっといえのてつだいをしなさい」  
ばかりいわれると

「うるさいなあ、わかってるよ」と  
くちごたえしたくなったり

「いまはどうしてもやりたくない」  
「おかしがたべたい」と  
すなおにきけないことがあります。



そんなときは  
みんなのこころのなかに  
「イライラのもと」  
になる  
「こころのブロック」 っていうのが  
でてきているんだ。



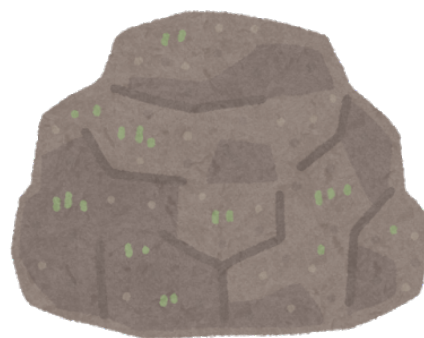
こころのブロック

それはあまり  
きもちのいいものではありませんね。

このころのブロックは  
じぶんで「たいじ」することができます。



こころのブロック



では「こころのブロック」の  
「たいじ」のしかたを  
れんしゅうしてみましょう。



「あー、もういやになったな」  
「またおこられちゃった」  
「おともだちにいじわるをいってしまった」  
「おともだちからいやなことをいわれた」  
そんなかなしいきもちになったら



まず、しずかにめをつぶります。



すぐに、めをあけてみましょう。





いちばんさいしょにめについたものは  
なんですか？

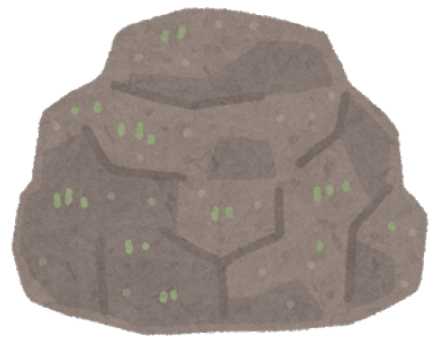
じゃあ、コップ。



イライラしているときは  
むねのあたりがおもくなるので  
ブロックはそこにすんでいます。



こころのブロック



むねのまえでくうきをつかんでみましょう。  
「ブロック」はそのなかにいます。



むねのまえでつかんだくうきをコップにむかって  
なげてみましょう。



くうきをなげたら  
またしずかにめをつぶってください。



めをあけてみましょう。



さっきのコップではないもので、  
いちばんさいしょにめについたものはなんで  
すか？

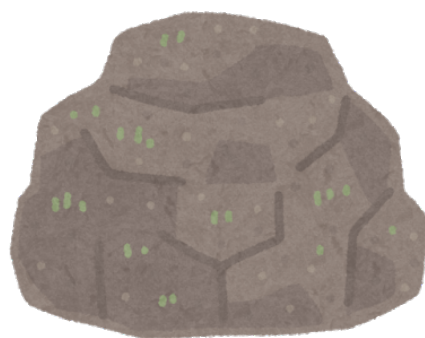
じゃあ、テレビ。



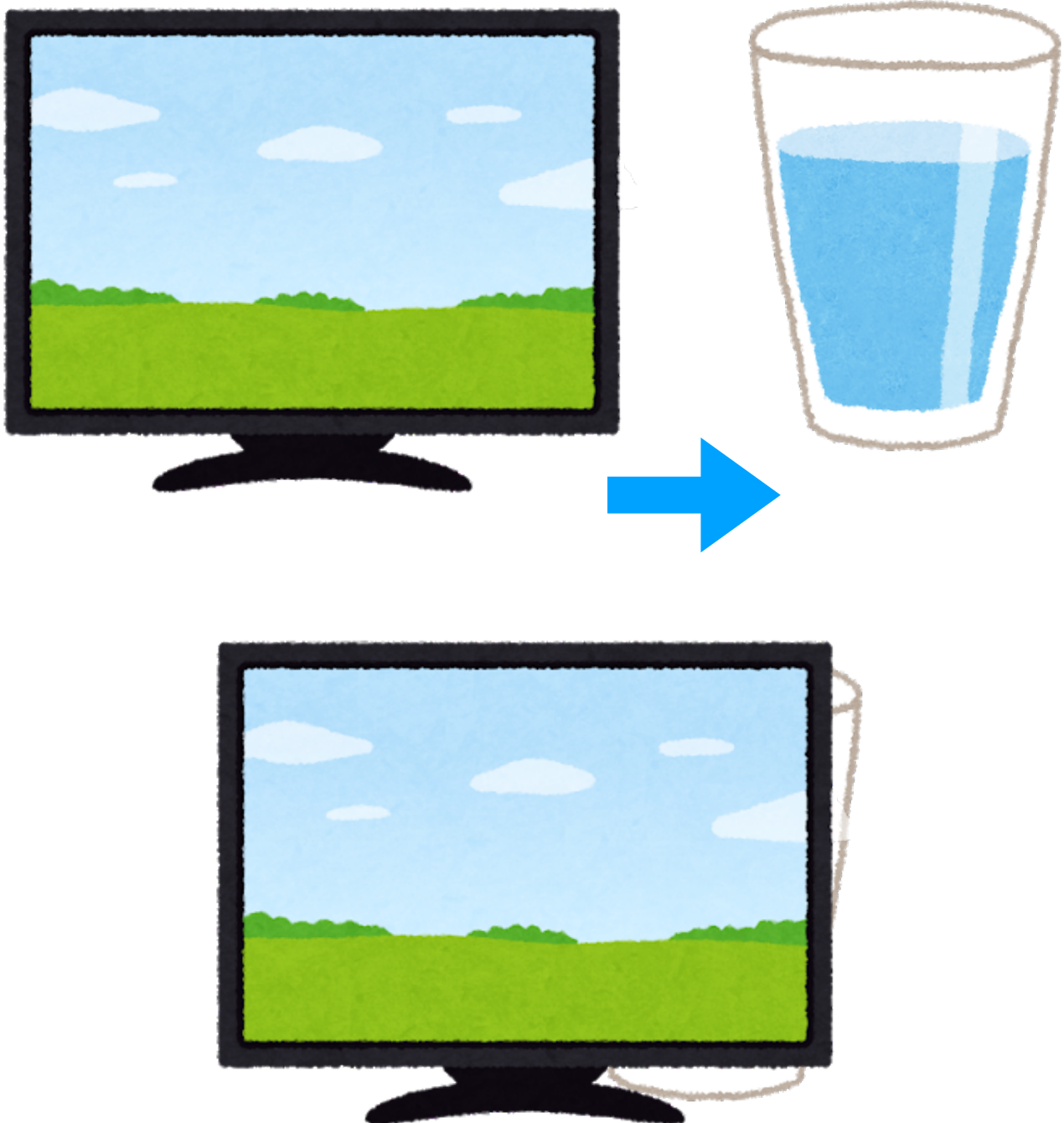
テレビがブロックをたいじしてくれます。



どうやって？



あたまのなかで  
テレビがコップのまえにおかれて  
コップのすがたがテレビでかくれるように  
そうぞうできますか？

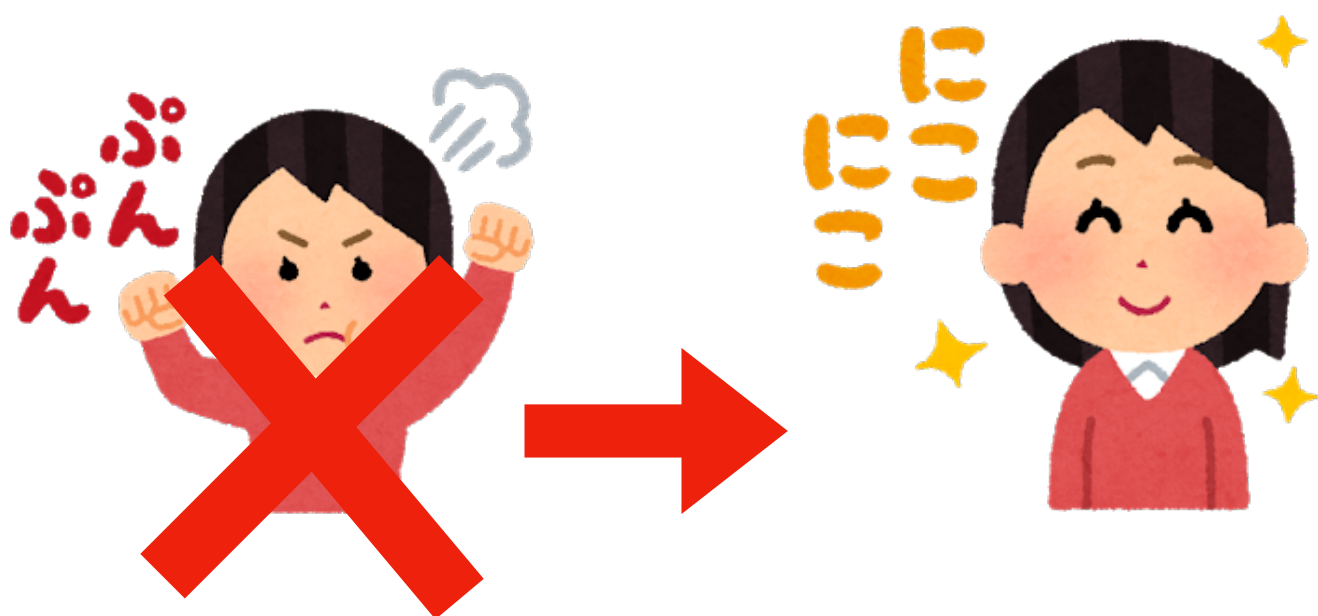


コップがかくれればたいじできましたよ。



どうですか？

イライラはきえましたか？



これは「そうぞう」という  
あたまのなかのせかいでやるのです。

ほんとうにテレビをはこんだり  
コップがわるいものだ、と  
すてたりなげたりはしないでくださいね。

コップにはそうぞうのせかいで  
ブロックをむねのなかからとりだすために  
おてつだいしてもらいました。

この「こころのブロックをたいじする」  
あそびのことを

マインドブロックバスター  
といいます。

やりかたはおぼえられそうですか？

1、めをつぶって、すぐにめをあけて  
いちばんさいしょにみえたものに  
むねのまえでくうきをつかんで  
えいっとなげるかっこうをします。

2、もういちどめをつぶって、すぐにめをあ  
けて、いちばんさいしょにみえたものに  
さっきくうきをなげたもののまえまで  
あたまのなかの「そうぞう」でいってもらい  
ます。

3、あとからみたものが、くうきをなげたも  
ののまえにいて、うしろにかくしてしまえ  
ばおわりです。

4、これでこころのブロックをたいじできま  
した。

もしまいにちまいにち  
「なんだかわからないけど  
イライラしちゃうなあ」

おかあさんやおとうさんや  
きょうだいやおともだちと  
けんかしたり

「つよいことばをいってしまうなあ」  
というときには

こころのブロックっていう  
イライラのもとがむねのなかで  
ウロチョロしているのです。

ながいおやすみは  
たのしいこともあるけれど

ちょっとしたことで  
はらがたったり  
イライラしてしまうこともありますね。

そんなときにはこのほうほうで  
ぜひ「こころのブロック」をじぶんで  
たいじしてみてください。

また、きょうだいやおともだちにも  
「こうやったらイライラがきえるんだよ」  
とおしえてあげてください。

ひとりひとりがイライラをけしていったら  
いまよりもっとニコニコがたくさん  
まいにちになりますからね。

この「こころのブロックをたいじする」  
あそびのことを

マインドブロックバスター  
といいます。

ぜひたくさんやってみてくださいね。

著者 栗山葉湖

2020年3月16日発行

〒234-0054 神奈川県横浜市港南区港南台9-10-24

mbb@mindblock-buster.jp (販売・ライセンスについてのお問合せ)

(C) (株) アビリティルート

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたあなた自身のために役立てる用途に限定して提供しております。教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。