

〇ともだちっていいな テーマ

◇楽しいことを話すとより楽しくなり、つらいことを話すと気持ちが楽になる。これがともだちではないでしょうか。

<4年保護者から>**1 友だちのよさ**

- ・楽しかった事、苦しかった事の話は何才になっても集まって話ができる。
- ・困った時は支えあえる。
- ・よい刺激になって活力を得られる。自分が成長できる。
- ・ものごとを客観視できるようになり冷静に自分と向き合えるようになる。
- ・「心地いい」時間が共有できる。
- ・相手を思いやる気持ちが生まれる。
- ・1人であるより友だちといたほうが数倍楽しい。
- ・家族に話せないことも、友だちになら話せたりします。
- ・本当に大切な友達ができると一生つながってられる。

2 友だちの作り方

- ・外で遊んで作った。
- ・たまたま席が隣になった人や生活環境が似ている人。
- ・年齢に関係なく、趣味や考え方、価値観の合う人。
- ・1人ではできない経験ができる。
- ・勇気を出して話しかけ、遊びに誘ってみる。
- ・あいさつをして話しかける。
- ・一緒にいて疲れのないような友だちを探しました。
- ・友だちから紹介してもらう。

3 助けてもらった経験

- ・つらい時、そばにいて話を聞いてくれたことで、心が軽くなった。
- ・悩みに悩んでいた時、一緒に過ごしてそばにいてくれた。
- ・悩んでいる時、自分の判断が本当にこれでいいのか分からなくなります。そんな時、友達に話すと自分の気持ちが整理されて、どうしたらいいか、どうしたいかなど分かってきたり、友だちにアドバイスをもらい、答えが見えてきたりします。
- ・以前、とても大切な人を亡くしました。苦しんでどうしようもないとき、何をしてもいいのですが一緒にいてくれたり、気を紛らわせてくれたりしました。
- ・忙しい毎日が続いたときに、会えなくても電話で何気ない話をしただけでも声を聞いて話をしただけでも元気になることができます。
- ・重い捻挫をしたときに、松葉杖を使うことになって手伝ってもらった。