7月 July こもれび

R8

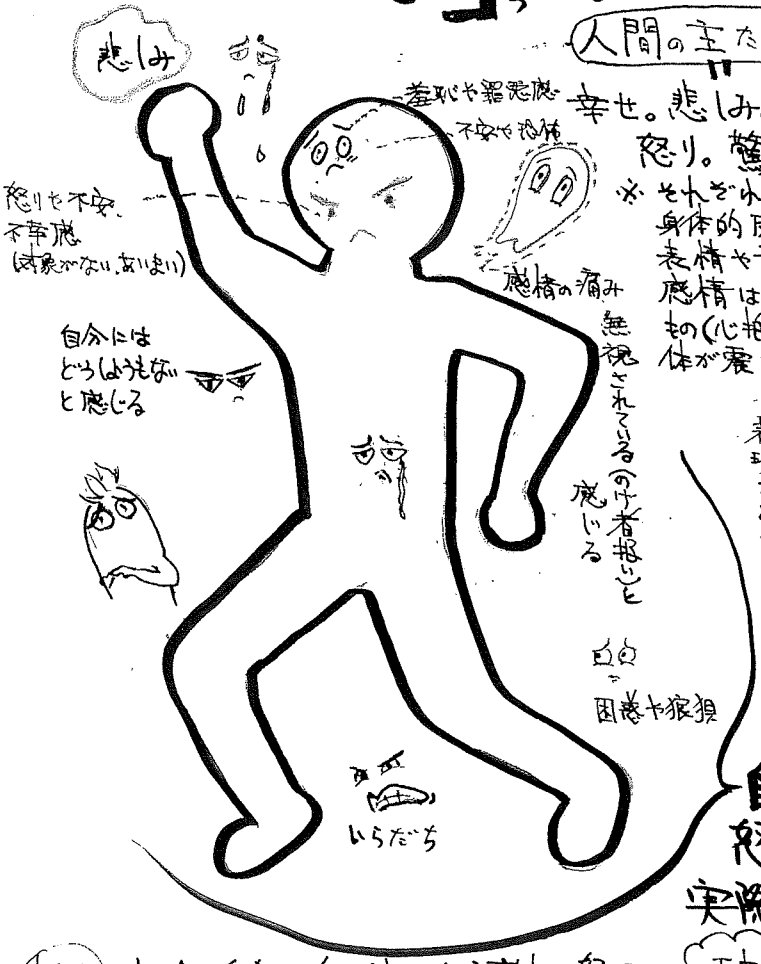
しいの木保育園 園長

「怒る」ってどうなの？

人間の主たる感情

幸せ。悲しみ。恐怖。嫌悪
怒り。驚き 等々

※それぞれに特徴のある身体的反応を示す。表情や声のトーンも含め感情はかなり身体的なもの（心拍が上がったり体が震えたり…）



怒りという反応は（表現は）何かに怒っているから起こるのではなく、様々なウツが怒りとして表現されることも

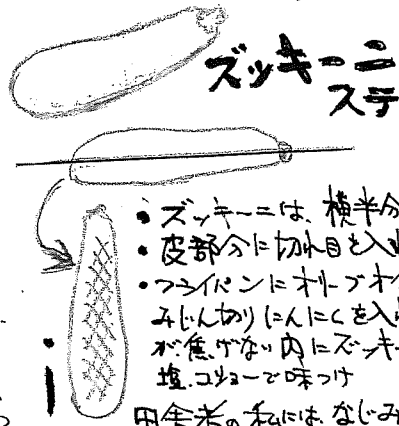
自分が怒っている時実際に感じていること

モヤモヤ

言葉で表現

おとなでも、今、自分が何に対してどう感じて怒っているのかわからないことがある。
こども達は、それを考える道具である言葉を獲得する途上にいる

ズッキーニステーキ



- ズッキーニは、横半分に切る
- 皮部分に切れ目を入れる
- フライパンにオリーブオイルとみじん切りにんにくを入れ、にんにくが焦がない内にズッキーニをソテー
- 塩、コショーで味つけ

田舎者の私には、なじみのない横文字ズッキーニ！でも クセもなくとっても美味しかったのでー!!

低カロリーで水分豊富むくみを防ぐカリウム、免疫力を高めるビタミンCやβ-カロテンなどたっぷりと含まれる野菜

ダイエットや美肌効果、夏バテ予防など、健康と美容に嬉しい効果が期待

平和の詩

生きたいと願った証

あの日の沖縄には
青い海も
空は異く
優しい風もなかった
地面は揺れ、人々の叫び声が絶えなかった
爆撃の音が
心まで壊していく
まだ若かった曾祖母は
小さな体を必死に走った
血だらけの道を
倒れた人たちの横を
もう動かない人を見ながら
涙を流す暇もなく
ただ生きるために
そーこ
愛する夫の命を案じながら
「お願い 生きていて」
その想いだけを胸に
足がもつれても 呼吸が苦しくても
転びそうになっても
前へ前へと走った。しかし その願いは
もう二度と届かなかった
その時のことを話す曾祖母の声は
今でもとても優しい
でも 私は知っている
その優しい声の奥に
今も消えない悲しみがあることを
痛い足 しわしわの手 小さな背中
長い年月を生きてきたその姿を見るだけで
私は戦争の重さを感じる
そーして 曾祖母の右足には
今も傷が残っている それは
戦時中 自分でひかった傷
灰色の空の下 爆撃の音が鳴響く
恐怖と不安でいっぱいになり
右手に握った石で
自分の右足を何度も何度もひっかく
気づけば手も足も血だらけだった
私が真実を知った時

胸が締めつけられた
どれほど怖かっただろう
どれほど苦しかっただろう
生きたい 死にたくない
その想いだけで曾祖母は必死に生き延びた
戦争は人を傷つける
体だけじゃない心までも壊してしまう
家族と笑う時間、友達と過ごす日々
「また明日ね」と言える幸せ
その当たり前を 奪てばってしまう
でもそれは 当たり前なんかじゃない
血と涙の中を 生き抜いた人たちが
命を繋いでくれたから今の私たちがいる
もし曾祖母が あの日走っていなかったら
もし
あの日命を落としていたら
私はここにいなかった
曾祖母の右足の傷はただの傷じゃない
「生きたい」と強く願った証
「戦争は二度としてはいけない」という叫び
私はその想いを
もう誰にも血だらけの道を
走ってほしくないから
もう誰にも
愛する人の命が奪われることも
怖えてほしくないから
もう二度と沖縄の空を戦争で
染めてはいけないから
平和は当たり前じゃない
たくさんの人の涙と苦しみと
「生きたい」という願いの上にある
だから私は忘れない
沖縄戦で苦しんだ人たちを
愛する人を守ろうとした想いを
泣きながら生き抜いた人たちを
そーして
曾祖母の右足の傷を
「生きたい」と願った証の傷を
平和な未来へと繋いでいくために

中2年 亀谷琉奈さん朗読
R8・6・23