



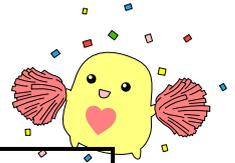
こころのほけんだより

令和2年8月
袋井あやぐも学園

自分の思いを伝え、相手の思いを受け止める子を目指して

平成29年2月に健康の日で実施した「心の健康度チェック」の結果や普段の保健室に来室した児童生徒の様子から、袋井あやぐも学園の子供たちは「自分の思いを伝えたり、相手の思いを受け止めたりすること」つまり「**他者との良好なコミュニケーションをとること**」が苦手な傾向にあることが浮かび上がってきました。そこで、平成29年度より袋井あやぐも学園内の小学校、中学校では「心の健康」を重点にした保健指導を健康の日を実施しています。

☆「健康の日」の目標



<小4～小6> ・友達と仲良くできるようになり、学校が楽しいと感じる。

<中学校> ・**友達との関わり方が上手になり、学校に来るのが楽しくなる。**

☆こんなことができる児童生徒を目指します

自分も相手も大切にしたい気持ちの伝え方（自己表現）ができる

- ① 相手を思いやりながら、自分の気持ちを素直に言える。 【素直な自己表現】
 - ② 強い言葉、ちくちく言葉を使わない。 【言葉遣い】
 - ③ 自分のやりたいこと、言いたいことだけを通さない。 【自分勝手な自己表現】
 - ④ 声のトーンに気を付け、表情や動作をつけて話す。 【具体的な表現方法】
- 笑顔で話す、身振り手振りを使って話す、聞き手の方へ体を向ける。

相手の気持ちを思いやって聞くことができる

- ① 相手を思いやった態度で話を聞くことができる。 【聞く態度】
- 話し手の方へ体を向ける。相づちをうつ。話を最後まで聞く。
- ② 相手の思いを大切にしたい言葉を返すことができる。 【聞く言葉】
- 大事だと思うところを繰り返す。相手が話しやすい言葉掛けができる。「なるほど」「いいね」「それで～どうなったの？」

☆自分も相手も大切にしたい「話し方」「聞き方」

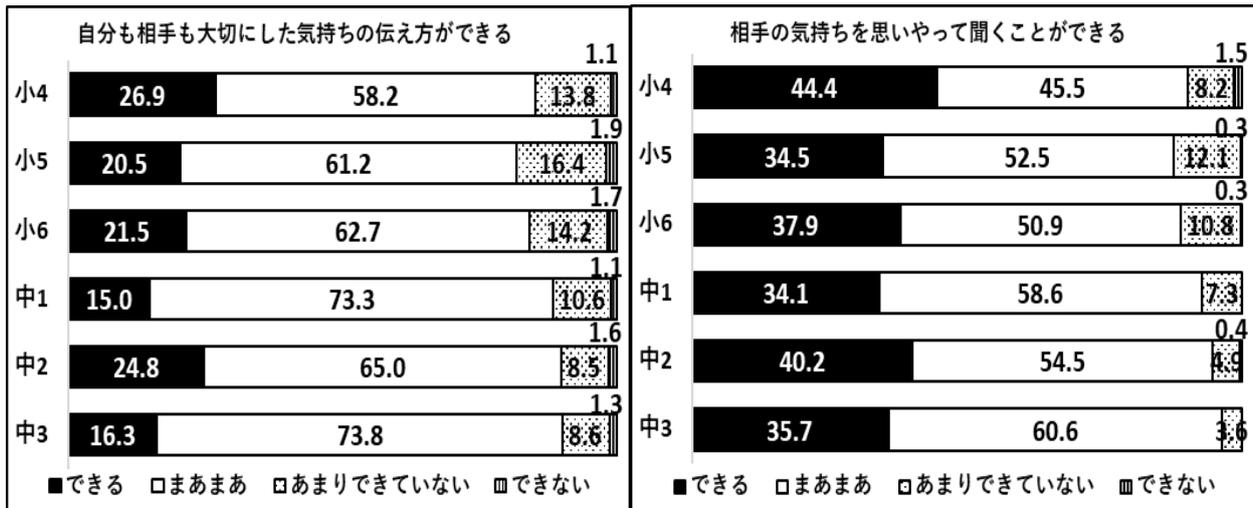
私たちは、毎日たくさんの人と一緒に生活をしています。みんなが楽しく生活するためには、**自分も相手も大切にしたい気持ちの伝え方ができると、相手の気持ちを思いやって受け止めてあげることがとても大切**です。そこで、今年度は目指す児童生徒の自己表現①に『相手を思いやりながら』の文言を追加しました。



☆今こそ、じっくり話をするチャンス！

子どもたちが「自分は受け入れられている」と実感できるよう、**子供の話をじっくり聞き「ふわふわ言葉」を使って認めてあげてください**。新型コロナウイルスの関係で家にいることが多い今、子どもたちとじっくり話をするチャンスです。

☆子供たちの様子 ～6月の実態調査より～



昨年度の結果と比べてみると、「話す」「聞く」とともに『あまりできていない』『できていない』と回答する児童生徒が増加しました。新型コロナウイルス感染症予防のための学校の臨時休業が長期化したことで、動画視聴などの時間が増加したという新聞記事を目にしたことがあります。今回の結果は、人との関わりが減ったことが原因の一つかも知れません。

通常の学校生活に戻った今、学校では「話し方・聞き方名人」を目指し繰り返しレッスン（健康の日「時間半分トーク」）をしていきます。御家庭でもお子さんと「会話のキャッチボール」をたくさんしていただきたいと思います。

☆袋井あやぐも学園スクールカウンセラー 友野圭子先生から

もうすぐ、夏休み到来です。今年は例年と違い、新型コロナウイルス感染症予防対策のため様々な制限はありますが、いつものまぶしい夏休みはやってきて、見上げれば真っ青な空が広がっています。

今年度は、自己表現の目指す児童生徒像に“相手を思いやった”という文言が加わりました。では、**日常生活の中での“思いやる”**とはどのようなものでしょうか。それは、**相手に温かな関心をもって接する**ということだと思います。

思いやりを育てていくには、大袈裟なことではなくて構いません。天気の良い日は「いい天気ね。」、体調が悪そうなら「大丈夫？」、必要があれば「手伝おうか？」、髪を切ったら「あら、切ったのね。すっきりさわやか！」等々。**温かな挨拶や関心のある声掛け**でいいのです。そんな何気ない声掛けから、**子どもたちは大切にされていると感じることが出来ます。**それが自己肯定感に繋がります。子どもたちは、温かな優しい関心を感じられる声掛けをもらうことで、家庭以外（学校や仲間同士等）でも同じことができるようになります。つまり相手を思いやるコミュニケーションが可能になるのです。**自分が大切にされていると感じるコミュニケーション体験は、子どもたちの“相手を思いやる話し方聞き方”に発展することになります。**

しかし、温かな声掛けは、大人の私たちが疲れていると難しいものになります。**保護者の皆さんも1日のうちの昼でも夜でも、30分でも1時間でもいいので、自分の時間を確保し、リフレッシュすることで、心にゆとりを持っていただければ**と思います。

三密を避けて、ソーシャルディスタンスと手洗いを心がけ、素敵な夏休みにしてください！心配事があったら気軽に相談に来てください。



