

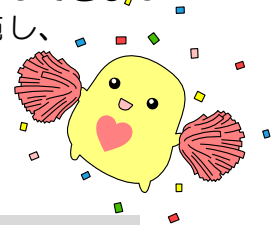


こころのほけんだより

令和3年3月
袋井あやぐも学園

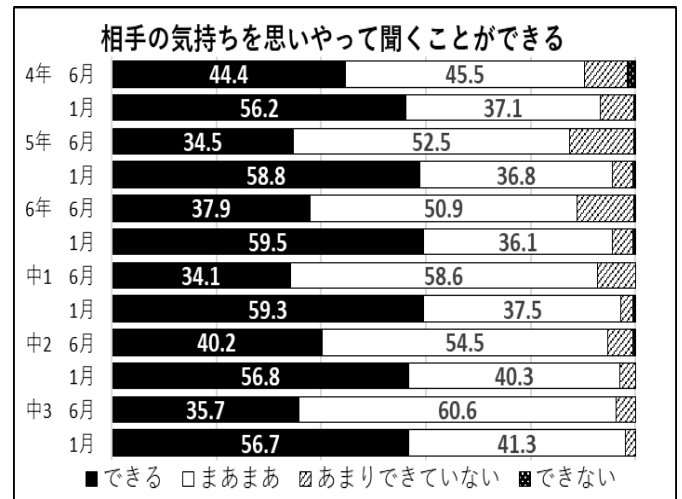
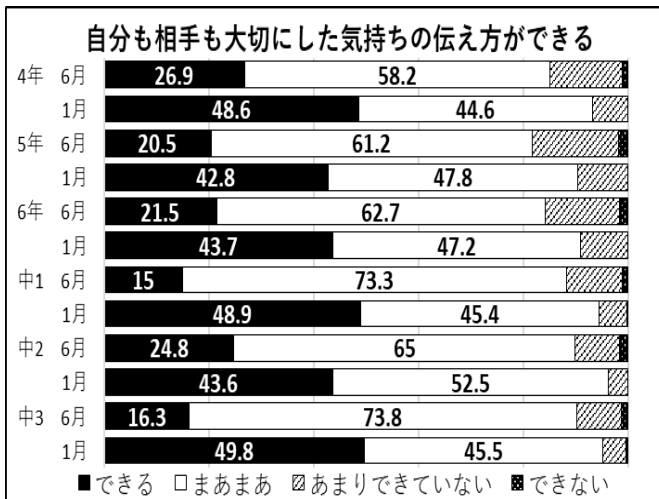
自分の思いを伝え、相手の思いを受け止める子を目指して

「学校が楽しい」「みんなで何かをするのは楽しい」と感じ、元気に登校できる子を目指して、平成29年度からコミュニケーション能力を高めるための実践をしてきました。平成30年度からは「健康の日」で『時間半分トーク』を繰り返し実施し、自分も相手も大切にしたい「話し方」「聞き方」の定着を図っています。さらに、平成31年度からは、『時間半分トーク』の中でふわふわ言葉を意識させることに重点を置いて指導を進めています。



子供たちの様子 ～6月、1月実態調査の比較より～

6月と1月の結果を比較すると、「話す」「聞く」とともに「できる」と答えている人の割合が高くなっています。特に、気持ちの伝え方については激増しました。その要因としては、『家庭の力』と『小中校での継続指導・繰り返しの指導』が考えられます。11月に実施した家庭保健委員会の保護者の感想には、「心のキャッチボールをいつでもしたいね」「これからもたくさん話そうね」「もっと話したいな」とありました。子供たちのコミュニケーション力向上には、保護者の力が大きく関係していると思います。また、中学校で健康の日の1年間の総まとめとして実施したレッスン「冬山からの全員脱出大作戦」の感想では、「友達と意見を出し合うのは楽しい」「友達の話聞いて納得し、自分の話を聞いてもらえて嬉しかったし、楽しかった」「普段はあまり話せないけど、健康の日では楽しく話せた」と書かれていました。子供たちは、繰り返しの指導の中で確実にコミュニケーション力を身に付けていると思います。



子どもの聞く力を育てるには・・・《大人のサポートが大切》

①話す・聞く時は顔を見る

話す時は、なるべく手を止めて目を合わせます。身近にいる大人が良いお手本となってあげましょう。



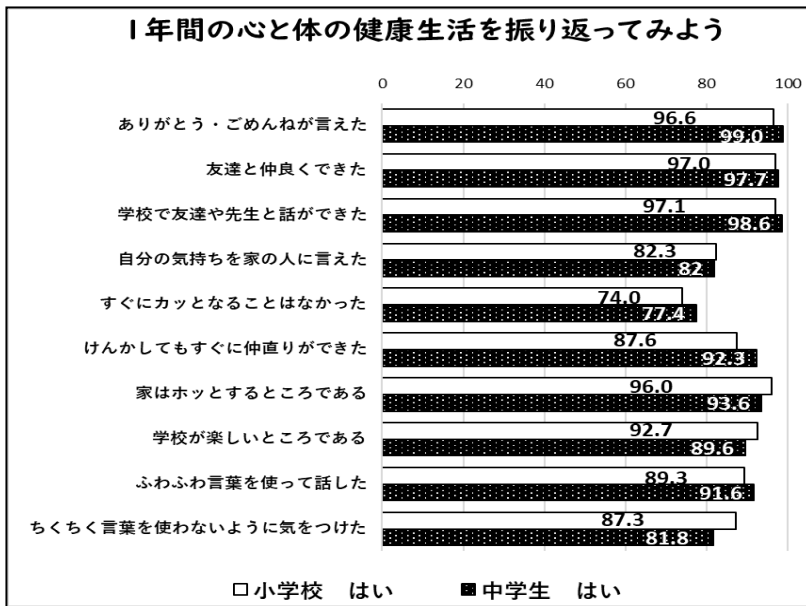
②待ってあげる

子どもは聞いたことを整理し、理解するまでに時間がかかります。急がせずに返事はゆっくり待ちましょう。心のゆとりが大切です。

③ゲーム感覚で楽しく挑戦する

「これから言うことを伝えてね」など、家族で伝言ゲームをして楽しく挑戦するのもよいと思います。

2月の健康の日「心と体の健康生活の振り返り」より



「ありがとう、ごめんねが言えた」「友達と仲良くできた」「友達や先生と話げた」「ふわふわ言葉を使った」と回答した子が多く、コミュニケーションが上手に取れていることが伺えます。

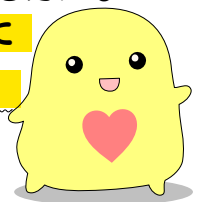
一方、すぐカッとなりやすいと感じている子がいることが分かりました。今後、怒りのコントロールの仕方を学ぶ必要性を感じています。さらに気になる点は、家はホッとすると回答しながらも、自分の気持ちを家の人に言えない子が多いことです。

日頃から、ちょっとしたことで「いいね」「頑張っているね」「ありがとう」と声をかけてみてください。子どもたちは、自分のことを気にかけてくれていると思うだけで、自信を持つことができるし、「自分の話を聞いて欲しい」と思うようになります。改まって話をしなくても、一緒に笑ったり、泣いたり、怒ったり・・・一緒に時間を共有することが大切です。

自分はダメな人間だと思ふことがある？

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思ふことがある？」と質問した研究があります。右の表は「とてもそう思ふ」「まあそう思ふ」と答えた人の割合です。では、日本の高校生はどのくらいでしょうか。答えは72.5%。他の国よりぐんと高く、日本の高校生は自己肯定感の低い人が多いと言えます。自己肯定感とは「自分は自分のままでいいと思える」こと。失敗から立ち直る助けや挑戦する力になります。足りない部分を知るのも大切ですが、自分の強みやいいところにも目を向けることが大切です。そのためには、日頃から「ふわふわ言葉をたくさん使って子供さんを認めてあげてください。そうすることで「自分ってすごい」「今の自分でいいんだ」と自信を持つことができ、自己肯定感が上がってきます。言った人も言われた人も優しい気持ちになる魔法の言葉「ありがとう」も、口にして伝えることが大切です。

国	? %
日本	72.5 %
中国	56.4 %
アメリカ	45.1 %
韓国	35.2 %



〈国立青少年教育振興機構（2015年）「高校生の生活と意識に関する調査報告書」より〉

☆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

「心と体の健康生活の振り返り」に“家はほっとする所である”の項目があります。小学生96%、中学生93.6%でした。中学生が少し低くなったのは親離れが始まっているとも思われました。総じて家がほっとできるのはうれしいことです。

子どもたちと話していて感じるのは子どもたちは大人が思っているよりも大人だということです。確かに凸凹していますが、大人が思っているより気を遣って生きています。それは幼稚園の頃からです。子どもは日々成長し、同じところには留まってはいません。だから疲れます。疲れをとるところが“家”であることは幸せです。家で自分の好きも嫌いも言えて、そこがふわふわ言葉にあふれていたら、本当にほっとします。ふわふわ言葉は言うとも自分も少しいい気分になると思いませんか？実は言っている自分の脳にもいい影響があるんです。