

# こころのほけんだより

令和4年3月  
袋井あやぐも学園

袋井あやぐも学園養護教諭部では、

## 自分の思いを伝え、 相手の思いを受け止めることができる子

を目指しています。

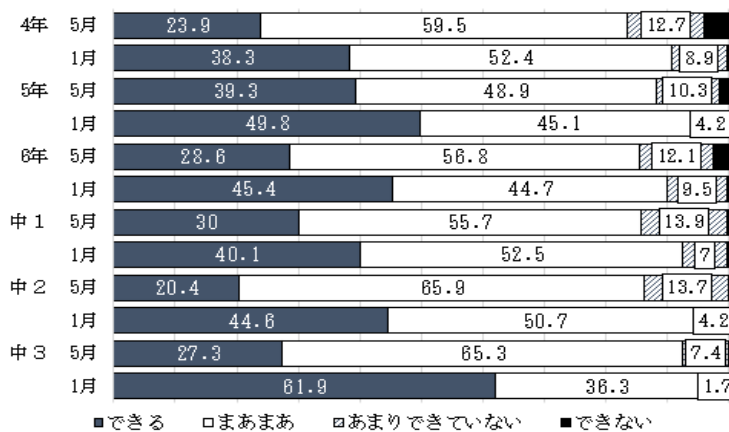
自分も相手も大切にしたい「話し方」「聞き方」ができるようになることは、円滑なコミュニケーションをとる上でとても重要なものです。

誰もが自分の話をきちんと聞いてくれた時はうれしいものです。真剣に聞いてくれた時はさらにうれしくなり、相手に対する信頼が生まれます。また、相手の話を真剣に聞くことは、「相手を大切にしている」「相手の存在を認めている」「相手からの情報に期待している」など、聞く側の気持ちや考えが話す側に伝わります。自分が聞いて気が付いたことを相手に返せばお互いの気持ちがいっそう通じ合うようになります。

あやぐも学園養護教諭部では、そのスキルを身に付けるために小学校低学年の「よ〜く聞いてもらおう」や小学校高学年と中学生の「時間半分トーク」の活動を行ってきました。

## 子供たちの様子 ~5月、1月実態調査より~

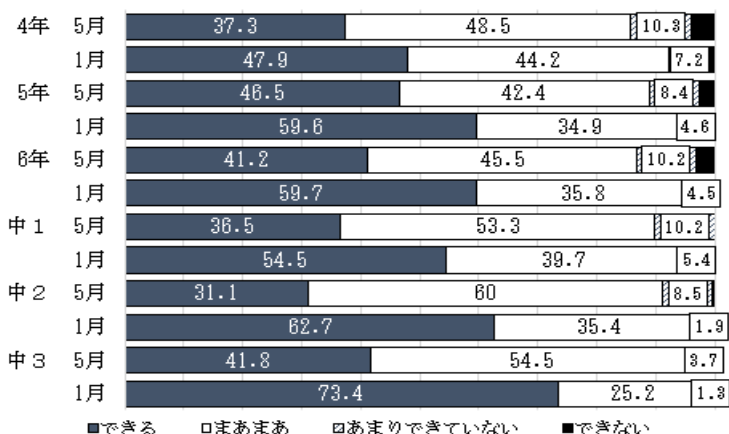
### 質問1 自分も相手も大切にしたい気持ちの伝え方ができていますか。



6月と1月の結果を比較すると、どの学年も「できる」と回答する人の割合が高くなっています。特に、中学生では、大きな変容が見られます。変容の要因は何かを今後検討していき、小学生にも活用していきたいです。



### 質問2 相手の気持ちを思いやって聞くことができていますか。



「話す」より「聞く」ことの方が、「できる」と回答した児童生徒が多かったです。約半数の児童生徒が「できる」と回答しており、あやぐも学園で指導している「聞く指導」の成果も現れ始めていると感じました。

## 子どもの感情を育てるために ～家庭はマネして試す場所～

大人は子供たちにはいつも元気でがんばってほしいと望みがちです。朝から晩まで楽しく笑って過ごしている姿を期待します。

しかし、子供たちは成長と共に、大人以上に様々な感情を体験していきます。未体験なことも多く、言葉で表現する力もなく、ストレスを溜め込みやすくなります。こうした感情を自分でマネジメントしていくには、大人たちの関わりが必要です。子供たちが自然に身に付けていくだけでは不十分で、大人が教えていく必要があります。

子供たちにとって家庭は、学校とは違い家族や自分たちの物だけに囲まれリラックスできる場です。日常生活の中で家族の振る舞いをまねすることで、自然と人との関わり方や感情表現を身に付けます。

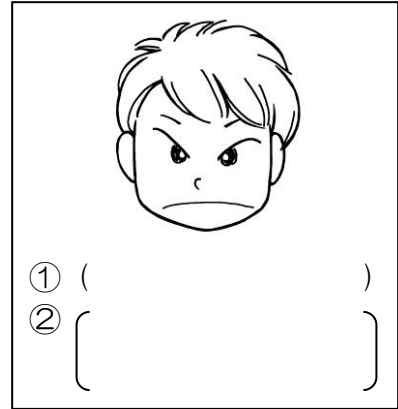
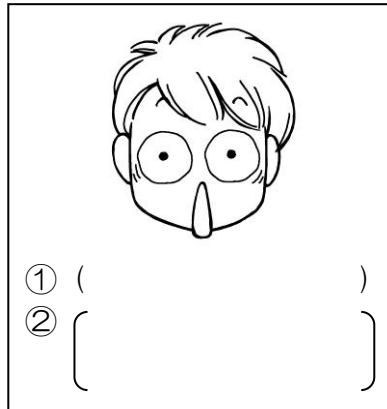
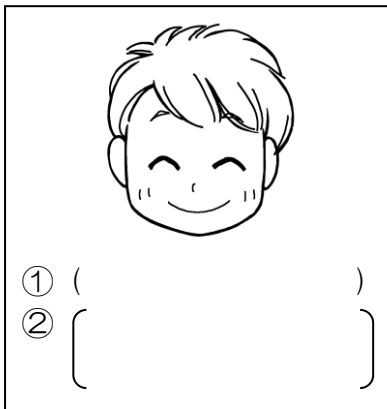
家庭の中でトライ＆エラーを繰り返すことで、社会で通用する「気持ちの表し方」を学べるのです。また、家庭の中の大人が「気持ちを言葉にして伝える」、「相手に伝わりやすい気持ちの伝え方を見せること」は、子供にとって1番のモデルになります。



## 春休み親子でチャレンジワーク

下のいろいろな顔のイラストを見て、次の質問について家族で考えてみましょう。

- ① この顔はどんな気持ちを表しているでしょうか。気持ちを表す言葉を書きましょう。
- ② この顔になるのは、どんな時でしょうか。



### ポイント

1つの表情が1つの気持ちを表しているとは限りません。人によって、表現する言葉も違います。家族での話を通してそのことに気づき、いろいろな感情表現があることを知る機会としてください。

#### 参照文献

イラスト版子どものアサーション イラスト版子どもの感情力をアップする本

## ☆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

春休みの今お勧めしたいのは“子どもたちと一緒に作業する”という事です。例えば一緒に夕飯の支度をする、一緒にお菓子を作る、一緒にトイレか風呂場か玄関を掃除する、一緒にサイクリングする、一緒に歌を作る、一緒に春を探しに写真を撮りに行く等々色々できますね。“一緒に”というのがポイントです。達成後はハイタッチ？又は美味しいもので一服するのもいいですね。出来あがったものの写真を撮ってみてください。子どもたちの意外な一面を発見できるかもしれません。子どもたちは大人が思うよりしっかりしています。