



こころのほけんだより

令和5年7月
袋井あやぐも学園
養護教諭部

袋井あやぐも学園養護教諭部では、

よりよい人間関係を作るために 適切な言葉や行動の選択ができる子

の育成を目指し、毎月の「健康の日」で以下のトレーニングを実践しています。

「こんな時、どうする？」

よりよい人間関係作りに必要なスキルを身につける練習をします。

「友達からの誘いを断らなければならない時…」や「重たい荷物を一緒に持って欲しい時…」など、具体的に場面を設定して適切な声のかけ方や対応の仕方について考えます。

ポイントは、“自分も相手も大切に”を意識することです。



「時間半分トーク」

コミュニケーションの基本となる好ましい話し方や聞き方ができるように、以下のポイントを意識しながら、「話す・聞く」練習をします。

★話し方のポイント★

- ① 自分の気持ちを素直に言う
- ② 相手が聞こえる声の大きさと話す
- ③ 身振り手振りを使って話す
- ④ 聞く人の方に体を向け、目を見て話す

★聞き方のポイント★

- ① 話す人の方に体を向け、目を見て聞く
- ② 「うんうん」と相づちを打つ
- ③ 話をさえぎらず、最後まで聞く
- ④ 相手が話しやすい言葉かけや反応をする
(「いいね」「なるほどね」など)



◎6月の健康の日「こんな時、どうする？」で、 素敵な言葉かけがたくさんありました!◎

場面設定

クラス対抗リレーでアンカーを任されたAさんですが、自分が転んでしまったせいで負けてしまったと思い、座り込んでしまっています。こんな時・・・

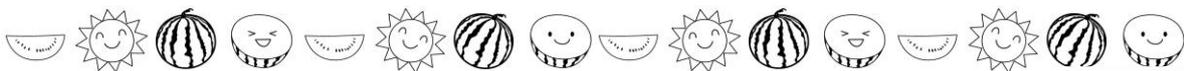


友達が落ち込んでいる時、どうする？声をかける前にまず、友達の今の気持ちも想像してみよう。というテーマのワークです。

②の回答で、素敵な言葉かけがたくさんありましたので、一部御紹介します。

- ・Aさんのせいじゃないよ。大丈夫。けがはない？
- ・転んでも最後まで全力で走っていた姿、本当にかっこよかったよ。
- ・結果がすべてじゃないから、元気出して！
- ・次の競技で取り返せるよ！また頑張ろう！
- ・たくさん練習したから悔しいよね。次頑張ろう。

自分自身の何気ない一言で、相手を笑顔にすることも傷つけることもできてしまいます。今回のような場面で、「上手な声のかけ方が分からなかった。」「分かっていたけれど、ついふざけて友達を傷つけてしまった。」という経験は、大人でもあるかと思えます。よりよい人間関係を作るための適切な言葉や行動について“知っている”“練習したことがある”を増やすためにも、このようなワークに取り組んでいきます。



袋井あやぐも学園スクールカウンセラー

友野圭子先生より



こんな御相談を受けました。

「説教しても聞きません。“人の気持ちを考えてごらん”と丁寧に説明しても、最後に“何を叱られたか言っただごらん”と言ってもまるで聞いてないんです…。」

もしかしたら説教が長すぎるかもしれません。『説教するは短く』がポイントです。

はじめに目を見てきっぱりと“その行いが間違いでした(×)”と伝え、次に正しいやり方を伝え、最後には“次回を期待しているからね”または“あなたはできるよ(○)”と言い、1分以内には終了してください。大きな声で怒られたり長々と説明されたりすると“怖かった”“怒られた”としか記憶に残りません。

1日の終わりには、「1日頑張ったなあ」と安心して眠りについて欲しいと思います。