

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2つのトレーニングを実践しています。

①「こんな時、どうする？」

よりよい人間関係づくりに必要なスキルを身につける練習をします。

「友達にやめてほしいことを伝えるとき」や「悔しがっている友達に声をかけるとき」など、具体的な場面設定をして、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**」を意識して伝えることです。



②「相手の話をよ〜く聞こう」(小1~小3) / 時間半分トーク (小4~中3)

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」練習をしています。

【話し方のポイント】

1. 自分の気持ちを素直に言う
2. 相手が聞こえる声で話す
3. 身ぶり手ぶりを使って話す
4. 聞く人の方に体を向け、目を見て話す



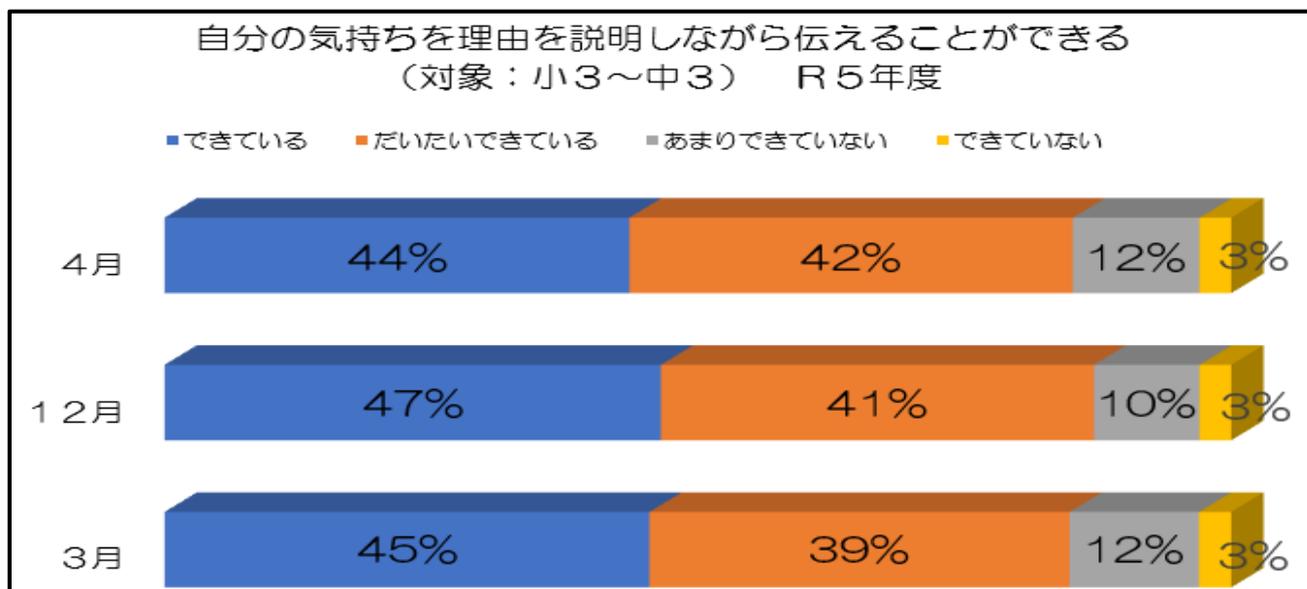
【聞き方のポイント】

1. 話す人の方へ体を向け、目を見て聞く
2. 「うんうん」と相づちを打つ
3. 話を最後まで聞く
4. 相手が話しやすい言葉がけや反応をする
(「なるほどね」「いいね」など)



下のグラフは、令和5年度4月から3月の袋井あやぐも学園の児童生徒の変容です。(小3~中3の児童生徒を対象)「相手に自分の気持ちを上手に言葉にして伝えることができている」と答えた子どもは、令和5年度3月は45%でした。

人間関係を円滑に築くために、必要な能力を培っていけるよう取り組んでいきます。



友達が言い間違いをしました。間違いに気づいていない友達に、「ちがうよ！そんなことも知らないの？」と言ってしまったあなた。友達に「知っているよ!!!」と言われてしまいました。こんな時、どうする？



- 少し違っているよ。××だよ。私もたまにいい間違えるとき、あるよ。
- ○○じゃなくて、××だよ。おぼえにくいよね。



子どもたちの意見を一部紹介します



- ○○じゃなくて××だよ。私もたまにいい間違えることもあるからこれから一緒に気をつけよう。



友達や家族とのやりとりの中で、相手のちょっとした言葉で傷ついたり、逆に相手を悲しませてしまったりすることがあります。言い方を少し工夫することで、相手も自分も気持ちよくコミュニケーションをとることができますね。



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

新学年になってもう1学期が過ぎようとしています。長かったような？短かったような？でしょうか。みんな頑張っています。

面談室では色々な話題があがりますが、こちらからよく聞くのは「好きな事や好きなものは何ですか？」「できたら3個、できたら10個・・・」絞り出してもらいます(笑)

俯いていた生徒が一つ二つ…そして、好きになったきっかけや魅力を語るうちに表情が緩んできます。好きなことは、気持ちを温かくさせてくれるし嬉しくさせてくれるし、元気にもなるのですね。いわゆる幸せホルモン“オキシトシン”が実際に出ていると実感する瞬間です。そして幸せな人の前ではこちらも幸せな気持ちになるので、相乗効果もあり、“幸せのおすそ分け”というのでしょうか、こちらも元気をいただきます。

お家でもみんなが順番に“好きな事紹介”ってどうでしょうか？是非！（最低5つは）

