

# こころのほけんだより



令和7年3月  
袋井あやぐも学園  
養護教諭部

2月の健康の日は、困った時の「こんな時、どうする？」ではなく、友達に助けもらった時・褒められた場面で、ワークをしました。

## ★こんなとき、どうする？

あなたは、なわとび大会があるため、毎日なわとびの練習を



頑張っています。同じクラスのアヤさんも一緒に練習をしてくれて、アドバイスをくれま



した。ある日、アヤさんから「跳ぶのが上手になったね。」と言われました。あなたは、アヤさんに何を言いますか？

誰でも助けもらった時に、「助けもらって当たり前。」という態度ではなく、「ありがとう」という気持ちを持てるようになってほしいと思います。また、褒められた時に「そんなことはないよ。」と否定するのではなく、素直に受け取り、「嬉しい」「ありがとう」と自分の気持ちを伝えられると、褒めた相手も自分も良い気持ちになります。

## ❁子どもたちの意見を一部紹介します❁

- あやさん、教えてくれてありがとう。おかげで縄跳びを上手に跳べるようになったよ。
- 毎日コツコツ練習してきたし、アドバイスもしてくれたおかげで上手に跳べた！ありがとう！あやさんも一緒にがんばろうね！
- ありがとう。あやさんが上手と言ってくれて、やる気が出たよ。



毎日の生活の中で、助けられることはよくあります。そんな時、お子さんは「ありがとう」と言えるでしょうか。保健室で手当てをしたあと「ありがとうございました」と言われると、とても嬉しくなり、改めて素敵な言葉だと実感します。

助けられたら、褒められたら、「ありがとう」という気持ちを持てるよう意識させていきたいと思います。

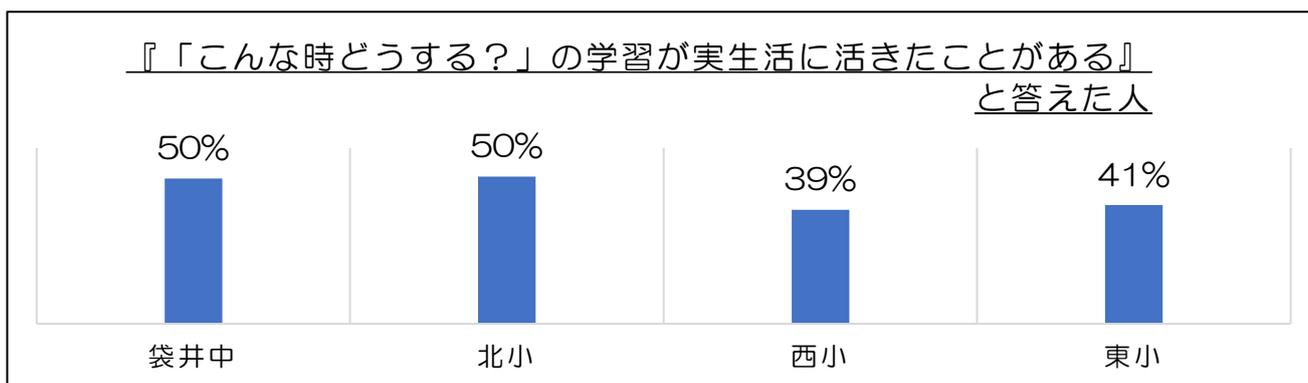


令和6年度の「健康の日」への御理解・御協力、ありがとうございました。

「こんな時、どうする？」の場面設定では、子どもたちや先生方にアンケートを実施し、子どもたちの「困った」という声に沿った内容でワークを作成しました。その結果、各校半数近くの子供たちが、「こんな時、どうする？」の学習を実生活で生かしたと答えました。

(下記グラフ参照)

ロールプレイを交えながら、「言い方ひとつで伝わり方が変わる」ということを学び、相手も自分も大切にしながら伝える方法を練習していました。



「相手の話をよ〜く聞こう」についても、話し方や聞き方を意識して、「相手の話を遮らずに聞く」などの姿勢が身につけてきた様子が見られました。



話し方が優しくなったり言葉遣いを工夫したりして、人間関係づくりに必要なスキルをどんどん身につけている子どもたちの様子を見て、養護教諭部としても大変嬉しく思います。今後も、このスキルを生かしながら、良好な人間関係を築いてほしいです。



### 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



“笑いの効果”というのがあります。ストレス軽減、社会的絆の強化、免疫機能の向上で、風邪等にかかりにくくするといったものです。

笑いが生まれた場所からは、子ども達が元気に外に向かっていく姿を何度も見ました。これから春休みです。大声で笑うもいいし、ニヤッと笑うもいいし、ダジャレもいいですね。(ただし、からかいは勿論ダメです。)

特別な事はいりません。子ども達と一緒に遊んだり動いたりすることで、自然と温かい笑いが起こります。この春“笑い”をどうぞ。

