



小国中だより

小国町立小国中学校
平成29年9月25日
文責 八木幸夫

自分もみんなも大切にする

コミュニケーションのヒント

こころ育む講座 臨床心理士 佐藤恭子先生

人は他の人と関わりながら生活しています。クラス替えがあるとは言え、小学校から同じメンバーで学校生活をおくる小国中生は、ある意味安定した人間関係の中で生活していると言えるかもしれません。気心の知れた、親同士も知り合いで、何でも言い合えるような関係かもしれません。しかし、そんな中でさえ、人との関わり方に不安と、悩みを持っている生徒が少なくありません。

彼らはこれから、数え切れないほど多くの人と出会い、関わりを作り、社会的に自立していかなければなりません。より良い人間関係を築くためのスキルを身につけ、自分の感情と向き合い、しなやかに生きていく術を身につけて欲しいと願っています。

9月25日(月)臨床心理士の佐藤恭子先生をお招きして、「こころ育む講座 Part 1」を実施しました。(講座の概要は裏面をご覧ください。)

小国中の生徒は明るく、素直です。今朝は、新入大会前のあいさつ運動も行われ、元気な

明るくあいさつの響く中で1日が始まりました。集会で生徒の前に立つと、自然と体を私の方に向け、私の方をまっすぐに見ながら話を聞いてくれます。「自分が生徒に大切にしてもらっている。」と感じてうれしくなります。

しかし、「他校に練習試合に行った時にしっかりとした挨拶ができない。」(学校評価アンケートから)、「トゲトゲ言葉、ギザギザ言葉が飛び交っている。」という実態もあります。この講座を通して、あいさつや返事の持つ大切な意義、人との関わりを大切にする言葉遣い、ストレスへの上手な向き合い方等、自分もそして自分の周りの人も大事にするコミュニケーションの在り方を学び、自分自身を振り返って欲しいと思います。

「こころ育む講座 Part 2」は、10月5日(木)に計画しています。



コミュニケーションの基本

自分を大切にする。相手も大切にする。周りに人にも嫌な感じを与えない。

そのために

プラスのストロークを大切にしよう。

- 相手が心地よさを感じる働きかけ
- 相手に元気を与える
- 人間関係を良くする

ストロークとは？

- 他人に対する態度の表現
- 相手の存在を認めてする働きかけ

例えば

あいさつ、笑顔、握手
思いやり ほめる 感謝

ストロークのブーメラン効果

プラスのストロークは、他人に与えれば与えるほど自分に返ってくる。プラスのストロークをお互いに与え合いましょう。

●もしかしたら・・・

自分で気づかないうちに、あなたの言葉がけや、態度、言葉遣いが相手の心の栄養を奪っていませんか・・・

ストロークは心の栄養

- プラスのストロークをたくさんもらうと人は元気になる。
- もらったストロークは心の貯金。いっぱい貯めるとストレスにも耐えられる。

自分の思いの伝え方・・・メッセージ

「私」を主語にして気持ちを伝えるメッセージ。相手も自分も大切に伝える伝え方です。

- 「私は・・・」自分の思いや気持ちを伝える。
- 相手を責めることはない。

例えば

- 「私困ってるんだけど・・・。」
- 「私は～して欲しいと持っている。」
- 「～してくれると私はうれしいんだけど。」

こんな伝え方になっていませんか

- 非主張的な自己表現
 - ・言いたいことをはっきり言わない。
 - ・相手を大切にするが、自分を大切にしない。
- 攻撃的な自己表現
 - ・強く自分の考えだけを主張する。
 - ・自分を大切にするが、相手を大切にしない。

秋の交通安全県民運動展開中 9月21日～30日

「ゆずり合い 笑顔とゆとりの 山形路」をスローガンに運動が展開されています。子ども達の安全はもちろんですが、私達職員も朝晩の通勤、出張の際の安全運転に意識を高く持つよう確認しました。交通事故はもちろん、交通違反、マナー遵守、安全運転の先に見えるのは、子ども達の、家族の笑顔です。保護者の皆さんも十分にお気を付けください。