

ほけんだより 11月

令和6年 11月 6日 小松市立安宅小学校 保健室



日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。さて、先日安宅小学校では、学校保健委員会が開催されました。とても学びの多い会となりましたので、お知らせしたいと思います。

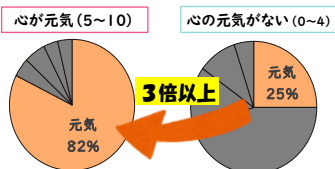
テーマ 「心のつながい～自分も相手も大切に～」

みなさんは、自分の気持ちをうまく伝えることはできていますか？ 保健室には、友だちとトラブルになり、心のモヤモヤから身体の不調を訴えて来室する人がいます。話を聞いてみると、「自分は悲しい気持ちだったけど、相手に言えなかった。」と話す人や、「友だちを嫌な気分させる言い方をしたから、けんかになってしまった。」と話す人など、伝えることがうまくできずにトラブルに発展してしまうケースがみられます。また、学校評価アンケートから、自分の良いところについて実感できていない児童が21.7%と多いことも課題の一つとしてあげられます。

児童保健委員会の発表



体の調子はどうですか？



心と体はつながっている



4・5・6年生に実施した「心の健康アンケート」より、『心の元気な人』は『心の元気がない人』よりも3倍以上『体が元気』だと回答していることがわかりました。心の健康と体の健康のつながりについて実感している人も多いのではなんでしょうか。

また、多くの児童はあったか言葉やあったか行動をしようと意識していますが、相手をキズつけてしまうことを言ってしまうたり、自分の気持ちをうまく伝えられなかったりすることもあるということがわかりました。

そこで、保健委員会から自分の心も相手の心も大切にしながら気持ちを伝えるアサーションを使った伝え方を提案しました。

こんなときどう伝える？

授業中に友だちが
自分の消しゴムを
急に使ったら・・・



アサーティブ(さわやかさん)

消しゴム忘れて
こまっていたの？
でも、かってにとられると
私もこまるから、
次からはやめてね



自分も相手もオーケーな伝え方の練習をしていきましょう

堂々とした発表でした!!



アンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは、怒りの気持ちをもたないようにすることではありません。怒りの気持ちをもつことはごく自然なことです。そこで、怒りの気持ちをコントロールし、うまく付き合っていく方法のことです。



アンガーマネジメント

①

6秒がまん

怒りの感情のピークは6秒間といわれています。その間にゆっくり息を吸って、ゆっくり息を吐く深呼吸をしてみたり、心の中で数をかぞえてみたりすることで、リラックスでき、冷静になれることが多いです。それでも、怒りが爆発しそうなときは、その場を離れてみるという方法もあります。



アンガーマネジメント

②

ちがう考え方をしてみる

友だちの足にひっかかって転んでしまったときの考え方の例です。

考え方① わざと足を出してひっかけてきた…

考え方② たまたま足が出ていたタイミングでひっかかってしまった…



考え方①だと「なんでそんなことするの!」と怒りの感情が出てきてしまいますが、考え方②だと相手の足が心配になり「ごめんね。足大丈夫だった?」と優しい声かけができそうです。同じことが起こったときでも考え方で怒りの感情が出てくるのか、心配の感情が出てくるのか変わってきます。もし、怒りの感情が出てきたら、ちがう考え方もあるのではないかと考えてみてください。

アンガーマネジメント

③

上手に気持ちを伝えてみる

怒りの感情が出てきたときに、相手に自分の気持ちを伝えるポイントがあります。

ポイント1 怒りの気持ちが落ち着いてから伝える

ポイント2 Iメッセージで伝える



Iメッセージとは、『わたし』を主語にして伝える方法です。「わたしは悲しいです。なぜなら・・・だからです。だから○○○してほしいです。」のようにIメッセージを使うと、自分の気持ちを相手に伝えやすくなり、相手も理解しやすくなります。