

丸内中学校 保健だより 特別編 学校保健委員会開催報告

11月号

11.26.2024

今年度の学校保健委員会が、11月21日(木)の午後に開催されました。今回のテーマは「コミュニケーション！」です。事前アンケートの分析結果から丸中生のコミュニケーションに対する課題や傾向がわかり、その課題を解決するために、講演会を企画してみんなで学ぶ機会をもちました。

講演「幸せ度が上がるコミュニケーション」

講師に石川尚子（いしかわなおこ）さんをお招きして、講演会を行いました。

90分間という講演時間であったにもかかわらず、あっという間に時間が過ぎていきました。ワークシートに書き込みをしたり、うなずきながら真剣に耳を傾けたりする生徒のみなさんの姿が印象的でした。



石川尚子さん紹介

- ・株式会社 ゆめかな 代表取締役
- ・国際コーチング連盟
プロフェッショナル認定コーチ
- ・著書に
【オランダ流コーチングがぶれない
「自分軸」を作る】や
【「なんだか不安」がみるみるかわ
る！】など多数。



幸せ度が上がるスイッチは...

コミュニケーション！



幸せ度を上げるために：ポイント①
夢はどんな形で叶うかわからない



「あこがれたこと、なりたかったものは何ですか？」

生徒のみなさんは何と書きましたか？たくさん思い出せましたか？石川さんは過去になりたかった、教師や作家、空港勤務...その要素をすべて今叶えていました。

夢は、どんな形で叶うかわからない

だからこそ憧れたこと、なりたいものをあきらめないことが大切です！

1日の中で誰と1番コミュニケーションをとっている？

コミュニケーションと聞くと他者との関わり方をイメージしがちですが、実は「自分自身」。しかも一日に対話する数は1万回以上にもなるそうです！驚きです！



幸せ度を上げるために：ポイント② プラスの言葉が幸せスイッチを入れる！



人は口からプラスの言葉もマイナスの言葉も「吐く」
マイナスを言わなくなると「叶う」

幸せ度を上げるために：ポイント③ 解決法は1つじゃない！



「どうすれば、できる？」「今、自分にできることは？」
と自分に問いかけよう。

幸せ度を上げるために：ポイント④ 自分のセルフイメージを高めよう→人間関係もよくなる



自信がない→成功意欲が高い 飽きっぽい→好奇心旺盛
緊張症→責任感が強い

幸せ度を上げるために：ポイント⑤ 物事のプラス面を見つけるようにしよう



目の前に困難があっても、これを乗り越えれば成長できる！と
考えてみたらどうだろう。プラス面が見えるようになると毎日が
楽しくなる。「**事実**は1つ、**解釈**は無限」

幸せホルモン「ドーパミン」

日頃、どんな言葉を自分にかけていますか？自分の口ぐせは
なんでしょう？

プラスの言葉を言うと脳から
やる気や意欲、集中力を高める
ホルモン「ドーパミン」がでま
す。一方ネガティブな言葉を使
うと、ストレスホルモンである
「コルチゾール」が分泌されて
しまいます。

せっかくなら「ドーパミン」
で幸せ度を高めよう！



感想を紹介します

わたしの口ぐせは「どうしよう」
です。この口ぐせによって脳の動き
が変わることを知ったのでプラスを
増やしたいです。他にも**最強の言葉**
の「**ありがとう**」を増やして、憧れ
の人に近づきたいです。今回のお話
で、今の自分を見返すことができました。
ありがとうございました。

僕は最強の言葉を普段から
言っているけれど、そんなに
多くはないので、これからも
って言っていききたい。**脳は人**
称がわからないから、マイナ
スなことを言うと自分に返っ
てくる。マイナスなことを言
わないようにしたい。

「夢はあきらめなければいつか叶う」
という言葉に心を打たれました。あき
らめずにポジティブに考えると脳が幸
せになり、どんなことにも意欲的に行
動できると知ってこれから実践してい
きたいです。**時にネガティブになるこ**
ともあるけれど、その時には自分を大
切にしたいです。

これから受験もあるし、今後もコ
ミュニケーションが大切になる場面
がとてたくさんあるので、ために
なりました。悩んだら「**どうすれば**
できる？」「**今自分にできることは**
何？」を考える。**解決方法は1つじ**
ゃない！解釈は無限大！おはなしが
きけてよかった！！

「**自分に問いかける**」が最
も心にグッときました。今
までは「無理でしょ」「だ
るいな～」と思うことの方
が多かったけれど、幸せに
生きたいのでよく考え、**解**
決法をたくさん見つけてい
きたいです。お話ありがと
うございました。

「1日の中で誰と1番話していますか？」
と聞かれたときに、私は「友達！」と
答えましたが、実際には「自分自身だ」
と言われてとても驚きました。そして**自分**
自身と1日に話す回数はなんと1万回以
上！だったらどんどんポジティブにしたい
と思いました。幸せ度を上げるため
に、ものの見方を少し変えてコミュニ
ケーションをしたいです。