

# 保健通信～学校保健委員会だより～

NO. 8  
令和7年12月9日  
松陽中 保健室

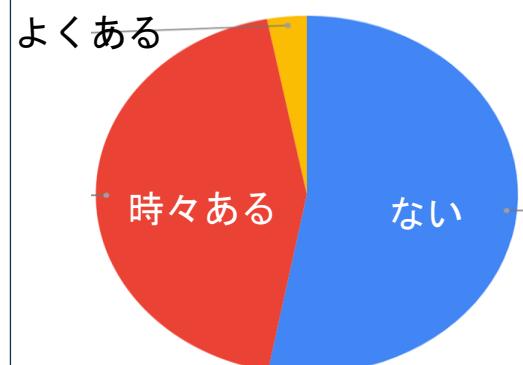
## ★★ 学校保健委員会が開催されました ★★

11月27日(木)に『よりよい人間関係をつくるために考えよう』をテーマに学校保健委員会を行いました。生徒保健委員会と育陽会保健環境委員会がアンケート結果を報告し、その後、生徒指導サポーターの石田 恵一先生に「よりよい人間関係をつくるために考えよう」の演題で講演をしていただきました。会の様子やみなさんの感想文を紹介します。

振り返り、よりよい人間関係や言葉づかいについて考えてみましょう。



3.自分が周りの人を傷つけてしまうような言葉を言ってしまったことはありますか。



6.人に言われてうれしい言葉は何ですか。

ありがとう  
一緒にいて楽しい  
優しいね

頑張ったね ナイス すごい さすが



講話「よりよい人間関係をつくるために考えよう」

生徒指導サポーター

石田 恵一 先生

石田先生は、中学校や小学校をまわり、よりよい学校生活を過ごすために子どもたちや先生を応援してくださるお仕事をされています。



● より良い人間関係をつくるために大切なことは何？

◎ コミュニケーションを大切にする。

- ・コミュニケーションは心のキャッチボール
- ・自分の思いを伝える

◎ 思いやりの心を大切にする。

思いやりの心って何だろう？

→ 困ったり、苦しんだり、悲しんでいる友達の気持ちがわかり

それを自分のことのように受け止める心

・友達の気持ちがわかるところからスタート

・友達のたちはに立って考えると、友達のためにできることや、かける言葉がわかる

● かけがえのない自分の存在を自覚しよう。

かけがえのない相手の存在を自覚しよう。



出会いを大切にして、1つのことを真剣に取り組めば  
一生忘れられないものを身につけられます

3年生に、「どんな友達が欲しい？」か聞きました

なんでも相談できて、自分を大切にしてくれる

ダメなことを注意できる

思いやりがあって、一緒にいて楽しくて、全力で楽しめる

ウソをつかない、空気をよんでくれる

価値観が合って、互いに高められる



## ★★★ 感想文 ★★★



生きていくことで、人間関係に悩むことは、たくさんあると思うから、今日聞いたことを頭に入れて、しっかり忘れないようにしたいと思った。自分にとっての友達は、人それぞれ違うし、価値観も違うからこそ、その人に合った友達がいると思う必ずいつか出会えると思った。友達は少なくとも、気を許せる人が何人かいるだけでいいし、その人達と仲良く、とても大切にしていきたいと思った。(1年 女子)

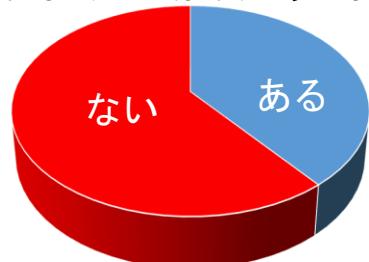
よりよい人間関係をつくるためには、「コミュニケーション」や「思いやりの心」などが大切なことがわかった。家族にたまに「どっか行って」「きらい」など言ったことがあったけど、逆に、もし家族がそんなことを言っていたら悲しい気持ちになると思ったので、これからは、言葉づかいをきをつけたいと思った。もし、言ってしまっても、すぐに謝ろうと思った。(1年 女子)

よりよい人間関係をつくるには、人とのコミュニケーションを上手くとり、相手のことを思いやることです。悪口は、言った方も言われた方も両方損につながるので、やめて、人のことを思う優しい言葉や温かい言葉を松陽中学校にも増やしていきたいです。人間関係は本当に難しいものなので、自分の発言や行動も考えて、良い人間関係をつくりたいです。(1年 男子)

石田先生の話を聞いて、今まで以上に人間関係をよりよくして友達との仲をもっと深めていきたいです。3年生5人が発表してくれた中に、"うそをつかない人" "信頼できる人" "注意してくれる人" があって、自分にはなかった考えを聞くことができてよかったです。石田先生は、1番おもいやりのある心が大切だと言っていました。自分でもそう思います。これから、もっと人間関係に困ってしまうことがあると思うけど、信頼できる人を見つけて、相談にのってもらって、少しでも気持ちを楽にしていきたいです。改めて、今までの自分の行動や言葉を見直して、よりよい人間関係をつくりたいです。(1年 女子)

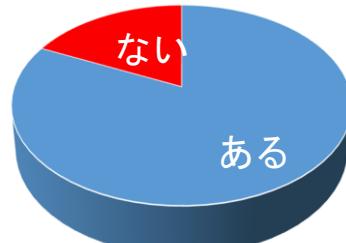
今日の話で、人が嫌になるような言葉を言わないようにしたいと思いました。なぜなら、そのような言葉を言ってしまうと、だんだん人が離れていったり、友達が減ってしまったりするからです。また、親や親友だろうと、同じ人間なので、悪口を言ってしまうと傷ついてしまうことがわかりました。特に親は一番身近で、さらにこれから反抗期になると悪口を言ったり、無視したりしてしまいやすいので気をつけたいです。これからは、今の友達や親をありがたく思い、「ありがとう」など、口に出していきたいです。(1年 男子)

1.お子さんからの言動で、ご自身が悲しい気持ちになったことはありますか？



保護者アンケートより

3.ご自身がお子さんに言った言葉で、言い方や言葉遣いを後悔することはありますか？



より良い人間関係は、よりよい人生にもつながっていることが分かりました。私は人と話すことが苦手で友達も多くありませんが、「相手を思う気持ちは必ず伝わるから、安心してコミュニケーションを楽しんでほしい」という言葉を聞いてほっとしました。これからも今まで通り人と接していきたいです。(1年 女子)

悪口は友達以外でも、身近な親も悲しむことをこの時間でわかることができました。悪口にもいろんな種類があり、人それぞれ傷つく言葉が違うということを改めて知ることができたので、よかったです。これからは、自分を認めてくれるような友達を大切にし、友達を認めてあげれるような人になって、楽しい学校生活を送りたいなと思いました。(2年 女子)

今回人間関係についての話を聞いて、大人でも言ってしまった言葉を「後悔」するがあるんだなと思った。言葉は、一度言ってしまったら取り消すことは不可能だし、私達は言葉と一生つきあっていくものだから、言葉を大切にしようと思いました。また、友達のことでは、一緒に高めあえる人や、悲しい時に一緒に泣いてくれる人が良い友達だと言っている人が多かったので、私もそういう人になりたいと思いました。また、友達の良い所をたくさん見つけようと思いました。(2年 女子)

お話を聞いて、自分はどんな友達と一緒にいたいか、考える機会になりました。例えば「一緒にいて、気を使わなくて、楽な人」「おもしろくて、楽しくて、いつも努力している人」だな、と思いました。自分がわかままなのに、周りの友達だけにいい人を求める事はおかしいから、自分が一緒にいたいと思える人に、まず自分がなれるようにしたいです。(2年 女子)

今、自分の周りに、なんでも相談にのってくれて、自分のことを大切にしてくれる友達がいるから、その友達をこれからもずっと大切にしようと思った。協力して、一緒に輝ける仲間がいることは、とっても幸せなことだとわかった。友達だけでなく家族にも嬉しい言葉や行動をしようと思った。友達や家族を大切にして、感謝してこれからも過ごしたい。(3年 女子)



日頃暴言を言う人がたくさんいるから、今日の講演会を聞いて、少しでも言う人が少なくなるといいな、と思いました。私も、たまに言ってしまうことがあるから気をつけようと思いました。家族だから、何でも言っていいというわけではないと改めて気づき、気をつけたいです。

よりよい人間関係をつくるために今いる友達を大切にしたいです。(3年 女子)

友達とよい関係で過ごしていくには、思いやりが大切だと改めて思った。自分が「こんな友達が欲しい」と思っているような人に自分もなれるように意識していきたいと思う。人間関係は難しいもので、これからもたくさん悩むと思うけど、よい関係をつくれるように、自分が思いやりをもつなど、できることから行動していきたい。仲がよくなると、何でも言い合えることはいいことだけど、言い過ぎてしまうこともあるので気をつけたい。(3年 女子)