

保健だより

ひまわり

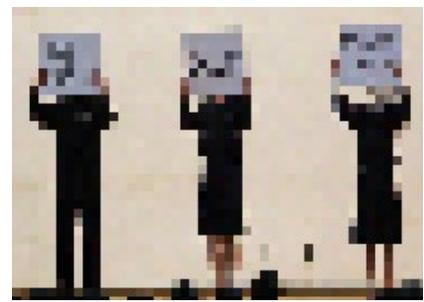
令和4年12月16日

小松市立御幸中学校

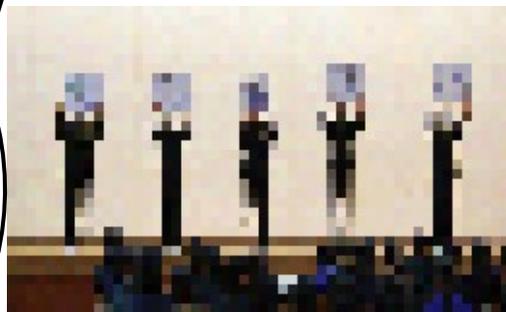
11月24日に学校保健委員会を行いました。今年度のテーマは文化祭と同じく「あい～Heart to Heart 人はあいと共に生きていく～」で、生徒保健委員会とPTA総務委員会がアンケートの結果を報告しました。その後、石川県在住のエッセイスト、水野スウさんに「わたしはほかの誰ともとりかえがきかない」と題して講演をしていただきました。やさしいお声と雰囲気、あたたかい気持ちでお話を聴けて、自分やみんなのことを考える機会になりました。（今年度は、感染防止のため、保護者代表として、総務委員の方のみに参加していただきました。）

*生徒保健委員会によるアンケート報告

言われてうれしかった言葉 ベスト3



保健委員会で劇をして、みんながおもしろかったと言ってくれてうれしかった！



学校で言われてうれしかった言葉がある人・・・132人

それは誰に言われた言葉？ 先生48人、友達129人、先輩29人、後輩11人

*PTA総務委員会による保護者アンケート報告



お子さんに「言われてうれしかった言葉」

特別な時でなくても
毎日の出来事のなかで
笑顔でありがとう！と
言ってくれるのが
うれしい

お子さんに「言われてうれしかった言葉」

特にこれという言葉ではないが
学校での出来事、友人との話を
楽しそうに話すのを
聞くだけでうれしい

〈生徒・保護者の感想〉

* 生徒保健委員会や PTA 総務委員会のアンケート結果の発表を聴いて

とても身近なことでも相手が「うれしい」と思うことがわかりました。また両親が私の言葉で「うれしい」と思うことがあるんだなと思いました。相手がうれしいと思う言葉や行動をあまり考えたことがなかったので、今日深く考えることができました。「うれしい」は誰からももらえると思いました。(1年)

普段のなにげない言葉が親にとってうれしい言葉になっていたのだとわかりました。「ありがとう」はわたしだけでなく、みんなもうれしい言葉で、言った側、言われた側、どちらもうれしいとわかった。生徒保健委員会の劇がわかりやすかった。(2年)

「がんばれ」や「ありがとう」などの優しい声かけが御幸中でされていると聞いてうれしかった。これからも他の人に優しい気持ちで接したいと思ったし、今回の発表のことを家の人にも伝えたい。(3年)

PTAの親向けの「我が子に言われて嬉しかった言葉」のアンケートの回答で「それといった言葉はないけど、毎日学校であったことを楽しそうに話してくれること」というのがあって、自分から自分のことについて話すだけで嬉しくなってくれるなら、たくさん話していきたいと思いました。(3年)

* 水野スウさんの講演を聴いて



私が特に心に残ったことは、水野さんが自分の気持ちを紙にはいているということです。嫌なことやつらいことがあったとき口に出すのではなく、紙にはくことでスッキリするというのに驚いたし、すごいなあと思ったからです。紙の他にも、自分の趣味、生きがいになることなど気持ちをはくのもいいと気づきました。私も「つらいことがあったら自分の気持ちをはいてスッキリする」方法を自分なりに考えてみたいです。(2年)

水野スウさんの話で「便秘」の話がありました。人は自分の気持ちや思ったことをためこんでしまうと心の便秘になるという話でした。自分は部活やクラブの後、よく先輩や先生と話しています。とても楽しいです。そういう時間が大切なのかなと思いました。(1年)

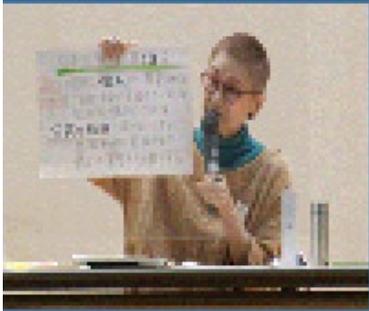
気持ちの便秘

(心の便秘)

・・・ためこまないで

気持ちを簡単に表すことは難しいけど、時間をかけてでも表すことが大切だとわかった。「みんなちがって、みんないい」という言葉のように、一人一人の個性があり、尊重することが大切だとわかった。便秘は身体だけでなく心にも生じることがわかった。(1年)

Be と Do その人の存在そのもの



どのお話も心に残るステキなお話でした。「身の丈に合わせて見る」ということはとても大事なことで、ただ簡単にはできないなと思いました。人はどうしても自分のことを下げて評価してしまうけど、それは自分にとってプラスにはならないことだと、今日話を聞いてしみじみ感じました。私のほかに誰もなれないからこそ、毎日、しっかり生きることが大切なんだと改めて思いました。ありがとうございました。(2年)

水野さんの講演の中で一番印象に残っていることは最後の歌です。歌の中でも特に「あなたは特別、私も特別」という歌詞が心に残っています。自分はどうしても他の人といろいろな面で比べてしまうので、その中でこの歌詞はハッとさせられたような気がしました。(3年)

身の丈 等身大

心の便秘という言葉をはじめて知りました。私は私らしく、あなたはあなたらしく生きることが大切で、誰でも幸せになってもいい権利をもっていると聞いて、なぜかすごく安心しました。誰かがつらい思いをしている時私が聞いてつらい思いを晴らしてあげる、そんな一つ一つの行動が大切で、平和になっていくことがわかりました。(3年)

なにげなく使う言葉でも相手にはよく伝わることや悪く伝わってしまうこともあると感じた。アンケート結果を発表することで、他の人がどのように感じているかがわかるため、このような機会はとても重要だと思った。講演を聴いた後、子どもと話をして自分の思いを言葉にするように伝えた。あなたはあなたでまわりに流されなくてよいことなどを、2人でゆっくり話すことができた。聴くことを心がけていきたいと強く思った。(保護者)

「13条のうた ほかの誰とも」

♪ **誰とも ほかの誰とも とりかえっこできない
あなたが生まれたその時から ひとつっきりのいのち
あなたが大切にされ 私も大切にされ
それが行ったり来たり 一緒に生きること**

**誰もが そう誰もが しあわせになるために
生まれてきたんだ この星で 同じ今を生きる
あなたはとくべつなひと 私もとくべつなひと
一人ひとり違うことが 不思議ですてきなこと**

みんなの感想を持って

スウさん家の「紅茶の時間」に

行ってきました！とてもあたたかくて

ステキな時間と場所でした。

～くわしく知りたい人は保健室へ～

水野スウさんが書かれた本がいくつか図書館にあります。

紅茶の時間のことが書かれているエッセイ「きもちは、言葉をさがしてる」娘さんとつくった「ほめ言葉のシャワー」などです。ぜひ読んでみてくださいね。

スウさんからのメッセージ ～みんなの質問にも答えていただきました～

40年目にはいって初めての紅茶。4人の人が来てくれた。知ってる同士もいるし、初めましての人もあるし。いつも一期一会の顔ぶれ。先週おはなしに行った小松の御幸中学校、その保健室の先生にとっては、もちろん初めての紅茶の時間。生徒さんたちの感想文を全部持ってきてくださったのです。

小松の中学には学校保健委員会というのがあって、これまでも何校かのに行ったことあり。保健委員会の生徒さんたちが調べ物をして発表した後、お話をさせてもらう、ってことが多い。今回もそうだったけど、ほかの学校と違い、先生たちが6月に話を聞いてくださった。内容的なこともわかった上でだったので、事前に、委員会の生徒さんが、言われて嬉しかった言葉のアンケートをとって、それを発表してくれた。それもあってかな、生徒さんたち、よく話を聞いてくれたと思うし、感想文読んで、余計にそう思ったよ。

何より、きもちの便秘、心の便秘、ってワードがインパクトあったらしい！たくさんの子たちがこの言葉をだしてた。後で聞いたら、去年の学校保健委員会のテーマは「腸活」だったとか。去年、お腹の便秘の話を聞いて、今年は心の便秘の話、ってそれでよけいにヒットしたのかも笑。

ほかにも、「聞く」じゃなくて「聴く」なんだ、とか、「話す」は「放す」なんだ、とか。BeとDoのこと、存在していることの意味、身の丈や等身大、ってこと。平和の意味を考える子もいたし、「みんなおなじでもみんなちがう」ってことを深く考えてくれた子もいた。13条は公民で習ってたけど、優しい言葉で訳されたのをきいて、はじめて自分たちのことだって実感できた、って生徒さんも。

感想の中には、紅茶の時間はどこでしているのかな？って質問も。津幡のスウさんちで週に1回してるよ。挫折から立ち直るにはどうしたら？ってむずかしい質問もあった。挫折といえるかどうかわからないけど、私は失敗や間違ふこと、つまづくこと、数え切れないくらいしてるし、めげたり落ち込むこともいっぱい。でもいつも、1人じゃないんだ、って思ってたことがきとおっきかった。見守ってくれる人、そばにいてくれる人、そう感じられる存在を信じれたから今までやってこれたのかな、って思う。中学生さんの生きてきた長さとおの生きてきた長さ、相当違うけども、15の時も今も、内側から私を支えてくれる人がいた、ってことなんかなあ。答えになってないみたいけど。

とにもかくにも、話を聞いてくれた生徒さんたち、気持ちをためこまないでほしいよ。私は中高生の時、ともだちにも家族にも心ん中にはなせなかったけど、その分、紙にきもちを吐き出してたよ。心が便秘しないように。

御幸中の日は、最後に「13条のうた ほかの誰とも」の短かバージョンをアカペラで歌ったんだけど、生徒さんたちの心にだいぶん届いたみたいだった。よかった、勇気出して歌って。歌詞の行ったり来たり、っていうのは、あなたが大切にされるように、私も大切にされる、それが一方通行でなくてお互いにだよ、誰かだけが大切にされるんじゃないでね、って意味だよ。

お話の終わりにみんなに見せた絵本。13条の絵本だとも思っている「みんなおなじ でもみんなちがう」（かがくのとも傑作集）。ショウガのページが大好き、いのちってひとつひとつ、どうしてこんなにもちがうんだろ！って感じさせてくれる。