

7月18日に「心」をテーマに学校保健委員会を行いました。講師にライフコーチ・小松市学校メンタルコーチの沢田 知恵先生を迎え「見方が変わると世界が広がる」と題して、講演をお聞きしました。ワークシートに取り組んだり、近くの生徒と話し合ったりと、お話を聞くだけでなく、生徒一人ひとりが自分について考え、お互いを知りあえる良い機会となりました。

◆ PTA 保健体育委員会の取組

PTA 保健体育委員会では「心」というテーマを掲げて取り組んできました。勉強や部活動、友達関係など様々なことで不安や悩み、ストレスを抱えやすい生徒達が、自分を見つめ自分を知り、うまく乗り越えていける方法を学ぶことをねらいとしました。実際には、アンケート作成、集計、専門家による講演を行いました。

生徒も保護者も一人の人間として、内容や形は違うけれど悩みは抱えています。アンケート結果をもとに家庭でいろいろなことを話すきっかけになれば良いと思い行いました。

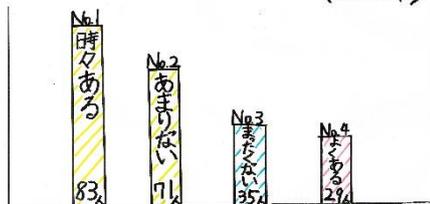
◆ 生徒保健委員会の取組

前期保健委員会では、生徒一人ひとりが安心して楽しく学校生活を送れるよう、不安な気持ちや悩みを軽くしたり、うまく気持ちを切り替えたりする方法をみんなで考えるために、「あなたは1人じゃない！みんなと一緒に、わくわく登校しよう」というアンケートを取りました。

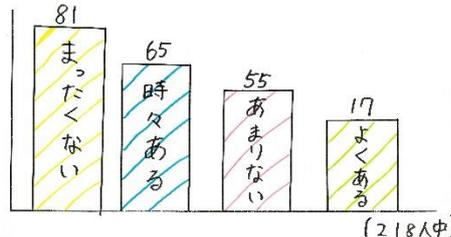
アンケート結果から次のようなことが見えてきました。

- みんなが同じような悩みを抱えている
- 学校に行きたくないと思う時があっても、好きなことを考えたり、部活や友達のことを考えてやる気を出したりして、頑張っている
- 自分には良いところがあると「とても思う」と回答した人が少ない
- 欠点や短所など自分を変えたいと思うところが「とてもある」と回答した人が多い

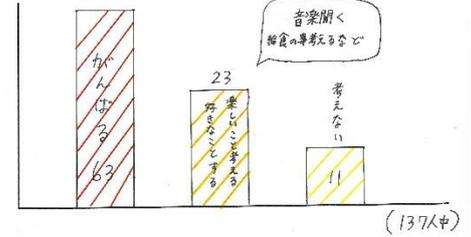
1. 今までに(小学校の時も含めて)中絶したり不安に思ったりしたことはありますか? (218人中)



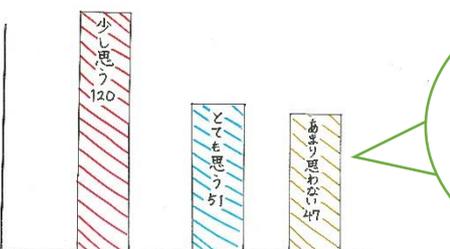
7. 学校に行きたくないと思うことはありますか? (218人中)



9. 学校に行きたくないと思、たとき どうしてる? (137人中)

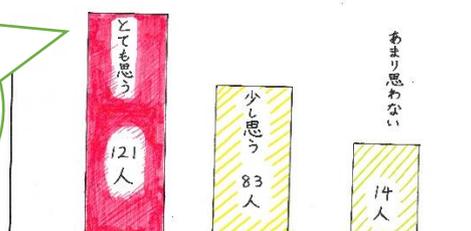


14. 自分には良いところがあると思いますか



自分の良い所や欠点・変えたいと思うところなどの結果から、もっとみんなが自信を持つためにはどうしたらよいか、教えて欲しい!

15. 欠点や短所など、自分を変えたいと思うことがありますか



◆ 沢田 知恵先生講演

はじめに

見方が変わると世界が広がる



1. 自分の本当の望みを知る
2. 体験から宝物を見つける

はじめに

自分メンター（もう一人の自分）



- ・客観的に自分を見守る
- ・どんな自分も否定せず受け止める
- ・自分の可能性を信じて考える・応援する

※メタ認知

1. 自分の本当の望みを知る <まとめ>

長所も短所も悩みも不安も
全部、自分の望みを叶えるタネ

あなたは、あなたでいいんだよ
あなたのままで素晴らしい

本当は、どんな自分でいたい？
どんな自分になりたい？

どんな自分も受け止める・可能性を信じて応援する

2. 体験から宝物を見つける

「体験」 → 「経験」

↑
行動 + 知識技能
気づき



- ・大切なことは何か？
- ・次に活かせることは何か？

2. 体験から宝物を見つける <まとめ>

どんな体験も気づきを得れば
全部、成長や自信につながる宝物

あなたのどんな体験も素晴らしい
失敗はない、経験が増えるだけ！

この体験から得た大切なことは？次に活かせることは？

どんな自分も受け止める・可能性を信じて応援する

おわりに

見方が変わると世界が広がる

あなたの行く手には
無限の可能性の世界が広がっている…

あなたが思う あなたの道を
あなたらしく歩むことを
ずっと応援しています



不安や悩みを見方を変えてみれば、コインの裏表のようなもので、本当の自分（本音や望みなど）を知ることができ、自分の成長や自身につなげることができます。

自分メンターで客観的に自分を見ることで、冷静に考えられたり、自分メンターに励ましてもらえたりするので、自分メンターを設定してみましょう。

いろいろな体験（行動）から得た大切なことや、次に活かせることを積み重ねていくことが成長・自信へとつながっていきます。

◆ 生徒の感想

今までは短所や悩み、不安をいつもネガティブにとらえていたけれど、自分メンターとして客観視してみると、悩みがあることは悪いことだけじゃないと気づくことができました。なりたい自分になるために悩むことは大切なことだと思えることができました。（1年女子）

どんな体験でも気づきを持ち経験をいっぱいして成長したいと思いました。他の人と自分を比べず、自分は自分という考え方で生活したいと思いました。これからは失敗をただの失敗ととらえずにいい経験としてとらえていきたいと思いました。（1年男子）

自分の悩みは自分の願いをかなえるタネだということを学びました。どんな体験も気づきを得れば全部、成長や自身につながる宝物ということも学びました。（1年女子）

良かった体験も悪かった体験も、全部これからの人生にかかせないことを学ぶことだと分かったから、すべての出来事をプラスととらえていきたい。（1年男子）

自分の短所や長所が見えてきて、自分のなりたい自分がはっきりして、2学期にはなりたい自分になれるようになりたいです。
自分が思っているほど周りは気にしていないと思うと心が楽になりました。この考えを大切にしたいです。（1年女子）



短所でいっぱいだと思っていました。お話を聞いて、長所をたくさん見つけることができました。もっともっと自分のいい所を伸ばしていけたらいいと思えました。

自分の嫌な経験もこれから生かしていけるようになりたいと思うことができました。(1年女子)

自分のコンプレックスは自信になるとか、経験や体験は大事ということを知ることができました。自分はどんな人か、本当はどんな自分になりたいか、グループの人と話すことができてよかったです。(1年女子)

自分メンターと心で会話したり、プラスに考えたりして自分に自信をつけたいなと思いました。「失敗した」と落ち込むのではなく、「失敗＝経験」と考えて、マイナス思考にならないようにしようと思いました。(1年女子)

短所や不安、悩みは決して悪いことではなく、どれも自分の望みをかなえるタネになると学びました。そして、失敗は失敗で終わらずに、学んだことを知識にして、経験に変えるようにしたいです。(2年男子)

自分が不安に思っていることはみんなも思っているんだなと思ったし、それについての考え方も学べました。講話を時々思い出したりして、自分ともう一人の自分と一緒に心を落ち着かせられるようにしたいです。(2年女子)



「もう一人の自分」を心の中に持って、自分の短所をいい経験にしていきたいです。長所も増やしてもっと自信をつけるということも頑張っていきたいです。(2年男子)

今まで失敗して後悔して嫌だと思っていたけどそれを経験に変えるという見方を知って、気持ちが軽くなりました。自分メンターを大事にし、経験を積んでいきたいです。また、弟や小学生の友達が困っている時にこのことを教えてあげたいです。(1年女子)

もう一人の自分を作って、客観的に見て自分のことを知り、本当の望みを知ったら、どんな自分でいたいかを想像することで自信をつけることができたり、自信をつけるためには経験することでも自信をつけられることがわかりました。自信を無くしてしまっても、もう一人の自分を想像して自信をつけたいです。(1年男子)



今までの失敗や成功も、体験ではなく、経験として、これからの人生に生かしていき、自分メンターを思い浮かべていろいろな視点から見れるようになっていきたいです。(2年女子)

今までの自分を見返してみて、悩みが多かったことに気づきました。これから「なんでも最後までやりとげる自分」や「できないことはどうすればできるようになるか」や「できることでもより良くするには、どんなことをすればいいか」を考えられる自分になりたいです。(2年女子)

BADな体験は忘れようとしていたけれど、BADな体験も自分の経験、宝物として自信につながる大切なものだということがわかりました。

BADの体験も人生に生かして、今までとは見方を変え、自分の人生、そして世界をもっと素晴らしいものに広げていきたいです。(2年男子)

自分のことを改めて見つめ直し見方（短所は長所だと思ふこと）が変わることで、自分を変えられるということが分かりました。（2年女子）

自分らしく生きていけばいいことが分かりました。（2年女子）

中学の時期は他人と比べがちで自分を過小評価してしまう人が多いけど、自分の短所を増やすのではなく、長所にすればそれだけ自分に自信がつくし個性になると気づきました。（3年女子）

人には良い所と悪い所があり、自分の良い所を分かっていなくて悪い所だけ思いつく人もいると思う。しかし、見方を変えることによって、悪い所を改善すれば自然と良い所が増えると思った。悩んだり、つらくなった時は「もう一人の自分」に問いかけて、心を軽くしていきたいなと思った。（3年男子）

自分を変えるチャンスはたくさんあるし、悩んでいる暇があればすぐに行動して、前に進んでいきたいと自分流に考えてみました。

自分を見直す時間は誰にでも必要なのだと思いました。（3年女子）



自分が今まで悩んでいたことなどは全て自分の望みの姿であるとも考えられると分かりました。中学に入ってから勉強のやる気がでなかったり、自分に自信が出なかったりしていました。けれど、自分メンターという自分を客観的に見る自分を受け止めてくれるものを作ったら、不安を抱えすぎずに少し楽にいれるなと思いました。（3年男子）

自分の本当の望みを書けたし、どんな自分になりたいか書けたので良かったです。そして、体験と経験について知れたので良かったです。これからももっと自分について、悩みや不安があるか知って行きたいです。（2年男子）



長所が尊敬される場所で、短所が愛される場所という考えや、悩みは成長するためのタネという考えのおかげで、短所や悩みがあってもいいんだと思うことができました。（3年男子）

今までは失敗することが怖かったり、失敗した時に自分を責めてしまったり、失敗はマイナスのイメージが大きかったけど、経験にすればそれはプラスになると気づきました。苦しいときは自分メンターに声をかけてもらい切り替えていきたいと思いました。（3年女子）

アンケートの結果からほとんどみんなが悩みや不安を持っていることが分かった。

良い体験も悪い体験も、今後生かしていけるような良い経験にしていきたい。理想を現実にするのは大変なことだと思うけど、自分が今持っているいい所を役に立てて、なりたい自分になれるように頑張りたい。（3年女子）

自分の悩みは違う見方ができ、もう一人の自分を想像して客観的に自分を見て、どう思うかを考えたいと思った。また、どんな良いことや悪いことがあったかなど振り返って、自分の欠点や良い点を探していきたいと思います。将来、世界を広く見つめて、これからに生かしていきたいと思います。（3年女子）