

ほけんだより

長野原町立応桑小学校
保健室

R5. 10. 11

9月28日に**学校保健委員会**を実施しました。(3. 4. 5. 6年生)

テーマ： 心の健康
～相手の気持ちを考えて、自分の気持ちを上手に伝えよう～

P T A会長さんをはじめ、学年委員長さん、学年副委員長さんに参加していただき、学校保健委員会を開催しました。お忙しい中ご協力いただき、ありがとうございました。

スクールカウンセラーの坂井悠香先生が、「さわやかな言い方・伝え方」(アサーション)について、どらえもん、ジャイアンタイプ、のび太くんタイプ、しずかちゃんタイプの3つのパターンでわかりやすく教えてくださいました。



自分の気持ち・思い・意見を言えますか？

- ・アンケートの結果
 - ➔自分の思っていることが言えなかったり、お願いやさそいをことわれなかったりする人もいる。
 - ➔友だちのことばで、いやな気持ちになったこともある。

じょうずなコミュニケーションのスキルが役立つ!!

☆言い方には3つのパターン

パターン①

ジャイアンタイプ



自分のことだけを考え、相手の気持ちを考えない言い方
「きつい言い方」
「いばった言い方」

「わたしは オッケー、
あなたは ダメ。」

パターン②

のび太タイプ



自分よりもいつも相手を優先し、自分のことを後回しにする言い方
「おどおどした言い方」
「はっきりしない言い方」

「わたしは ダメ、
あなたは オッケー。」

パターン③

しずかちゃんタイプ ⇒ さわやかな言い方



自分のことも考えるが、相手の気持ちも考える言い方
「お互いを大切にする言い方」

「あなたも わたしも
オッケー」

しずかちゃんの言い方になるためのポイント



- ・「はっきりと伝える」
- ・「具体的な提案」
- ・「ごめんね」「ありがとう」
- ・「アイメッセージ」



スクールカウンセラー坂井先生のお話

「**自分も相手も大切にしよう**」



整美保健委員会の児童が、ジャイアン、のびたくん、しずかちゃんのそれぞれの役割で伝え方の劇をしました。



しずかちゃんの伝え方を各自考えて、その後グループでどんな伝え方がよいかを話し合って発表しました。



『友だちに2週間前に貸した大切な本を、自分でもまた読みたいのでそろそろ返してほしいとき、どのように伝えたらいいかな?』



ねえ、あの本もう読み終わったかな?あの本おもしろくて私もまた読みたいから、もし読み終わっていたら返してもらえる?

しずかちゃんのような言い方ができるようになるといいですね!