

学校保健委員会だより

赤堀南小学校
令和6年7月

テーマ：自分も相手も大切に！

コミュニケーションカアップ大作戦！

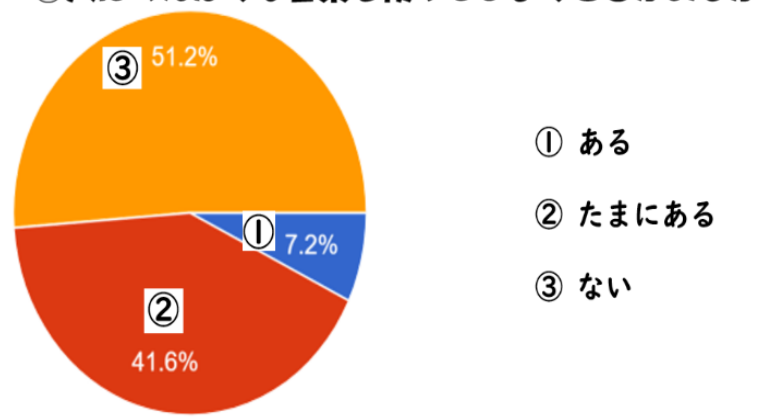


7月11日に学校保健委員会を開催しました。今年度も、学校医の田島先生とPTA会長さんをお呼びしました。アンケートの結果をもとにした保健委員の発表、気持ちのよい話し方やコミュニケーションの取り方について、クラスでの話し合いも交えみんなで学びました。保健委員会の発表のあとは、学校医の田島先生より、コミュニケーションについて、指導助言をいただきました。7月16日には保健集会が行われ、全校児童で学校保健委員会の動画を視聴し、コミュニケーションの取り方について学びました。

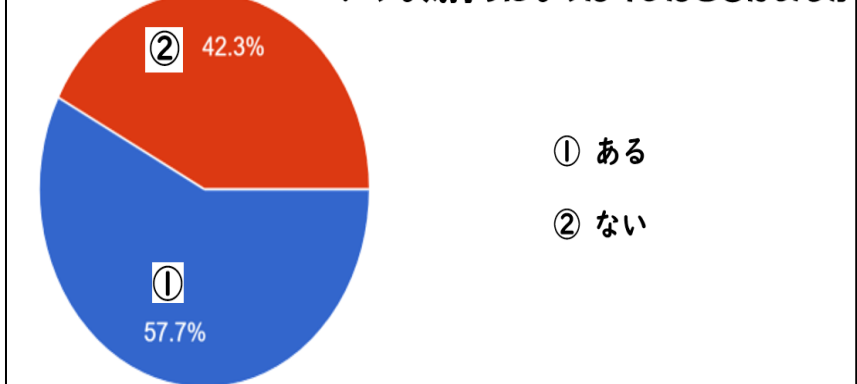
【学校保健委員会 内容】

＜アンケート結果＞ 3年生以上の児童を対象に「心の健康」アンケートを実施しました。

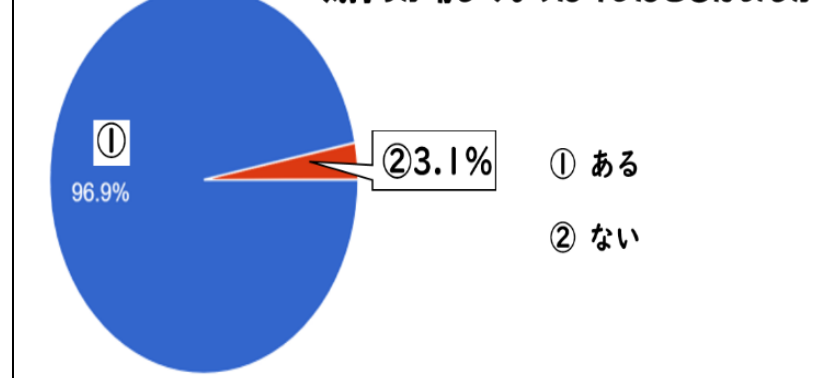
①人にらんぼうな言葉を使ってしまうことがあるか



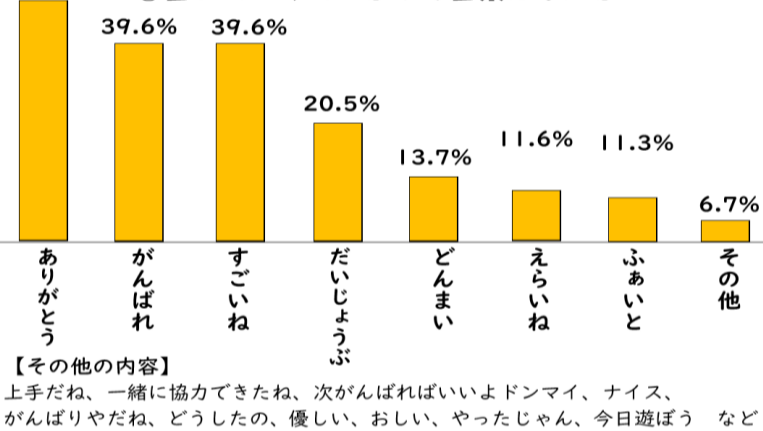
②人から言われた言葉で、落ちこんだり、いやな気持ちになったりしたことはあるか



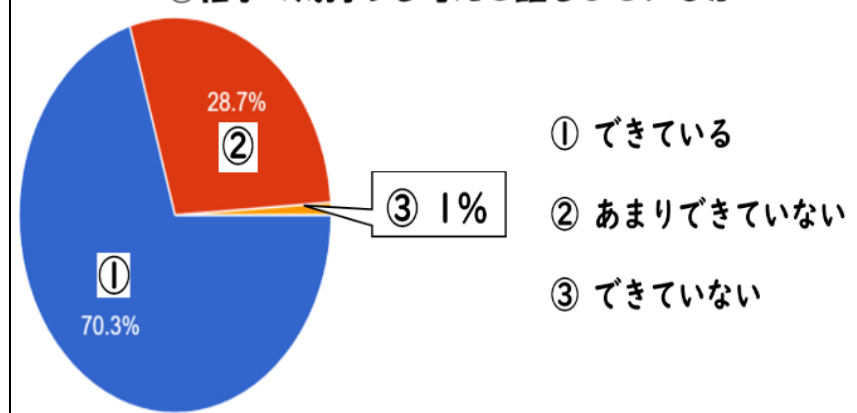
③人から言われた言葉で、うれしかったり、気持ちが明るくなったりしたことはあるか



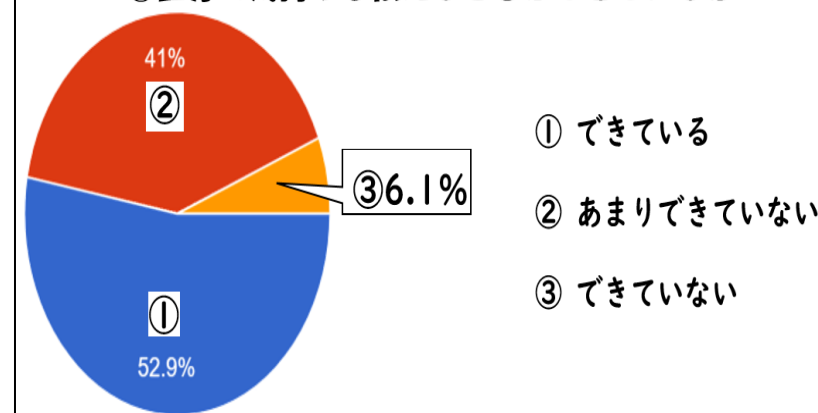
④言われてうれしかった言葉はなにか



⑤相手の気持ちを考えて話をしているか



⑥自分の気持ちを伝えることができるか



★アンケートの結果からわかったこと

- ・ほとんどの人が、「人から言われた言葉」でうれしかったり、気持ちが明るくなったりした経験がある。
- ・約50%以上の人々が、人にらんぼうな言葉をつかってしまうことがあり、60%くらいが「人から言われた言葉」でいやな気持ちになったり、落ち込んだりした経験がある。
- ・ほとんどの人が、相手の気持ちを考えて話をしている。
- ・自分の気持ちを伝えることができている人と、できていない人は半分ずつくらいいる。



★コミュニケーションとは…

気持ちや意見を言葉などを通じて相手に伝えること。

コミュニケーションには、体や表情を使ったやり方もある。



★気持ちのよい話し方、コミュニケーションの取り方とは…

気持ちの伝え方には、3つのタイプがある。

- ① 攻撃的表現（いばりやさんタイプ）
- ② 非主張的表現（おどおどさんタイプ）
- ③ アサーティブな表現（さわやかさんタイプ）



自分の気持ちの伝え方①

いばりやさん **攻撃的**

- ◆らんぼうな伝え方（おしすぎ、行儀、強がり）
- ◆相手の気持ちを考えずに、自分の気持ちや言いたいことを優先する

短所

- ◇気持ちがイライラしやすくなる
- ◇相手をきずつけてしまう
- ◇まわりの人とけんかになりやすい

相手は NG、自分だけ OK

自分の気持ちの伝え方②

おどおどさん **非主張的**

- ◆あいまいな伝え方（ひっこみじあん）
- ◆自分の気持ちをがまんして、相手の気持ちを優先してしまう

短所

- ◇相手に自分の気持ちを分かってもらえない
- ◇本音が言えずモヤモヤしてしまう
- ◇自身が持てなくなってしまう

相手も NG、自分も NG

自分の気持ちの伝え方③

さわやかさん **アサーティブ**

- ◆バランスのよい伝え方（はっきり）
- ◆自分も相手も大切にしながら、言いたいことを伝える

長所

- ◇まわりの人との関係がよくなる
- ◇言いたいことが伝わりやすくなる
- ◇おたがいを大切にすることができる

相手も OK！自分も OK！

まとめ

- ★言葉は相手を元気にする力があるが、相手を傷つけてしまうこともある。
- ★言葉をつかうときは、自分の気持ちだけでなく、相手の気持ちも大切にし、思いやりの心をもって使っていく。

話し方や言い方、言葉の選び方で相手の気持ちや自分の気持ちは大きく変わります。

「**相手も OK！自分も OK！**」な話し方をして、みんなで自分も相手も大切にしよう！

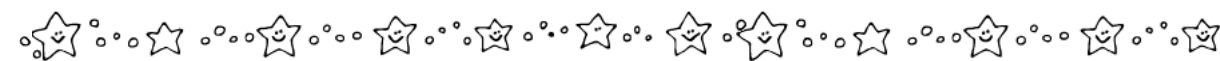


【学校医 田島先生からの指導助言】

アサーションという言葉が最近流行っていますが、相手の気持ちも大事にして、自分の心も大事にするコミュニケーションの仕方、これが一番大切です。

アンケートの結果を見ると、人から言われて嫌になったり嬉しくなったりしている人が多いようです。また、自分の気持ちを伝えられていない人が50%くらい多いことも分かります。自分の言いたいことをしっかりまとめて、伝えるときに相手が嫌な気持ちにならないように伝えること。なかなかその場で伝えることは難しいけれど、翌日でもよいので「あのときはごめんね。こう言えなかったんだよ」などと話しかけるのも良いでしょう。

相手の気持ちを変えるのはなかなか難しいので、自分の言い方を変える、言いたいことを足してみるなど工夫することも必要ですね。でも、こわい人に誘われた時などは、攻撃的な話し方をしてそれを振り切ることも必要です。いつも良い言葉だけでなく、こわいときは振り切るような話し方をすると良いと思います。



【学校保健委員会の児童の感想】

- ・相手の気持ちや自分の気持ちを考えて話すことは、大事だと改めて思いました。これからは相手の気持ちを考えて話したいと思いました。そして、時と場合に応じて言葉の使い方を変えることも大事だと思いました。
- ・言い方を変えるだけで、自分も相手もいい気持ちになれるということが改めて分かった。
- ・こんな感じで言ったら相手はこういう気持ちなんじゃないかとか、色々考えることができました。言い方って大事だなんてすごく思いました。これからは言い方を注意しようと思います。
- ・自分はすごく「おどおどさんタイプ」に似ていて、自分の意見が言えなかったり思っていることが相手に伝わらなかったりすることがある。でも、「さわやかさんタイプ」のような自分の伝えたいことや、思っていることを、自分の言い方を変えたりして相手に伝えられるようになりたい。
- ・さわやかさんタイプをよく使ったほうがいいと思いますが、田島先生が言っていたように時と場合によってはいばり屋さんタイプなどのタイプを色々使い分けることも重要だと思います。
- ・言葉は人を喜ばせるものでもあるし、悲しませることもあるから、言葉を発する前に言葉遣いをよく考えれば人が傷つくことが減ると思った。
- ・相手の気持ちを思うと、自分は強く言っていないのに相手側は強く言われて嫌な気持ちになってしまうかもしれないから、言う前にこれは言っていないことなのか、どういう言い方で言ったほうがいいのか、考えてから相手に伝えたいと思いました。