

# ほけんだより12月

伊勢崎市立あずま中学校  
令和5年12月6日(水)



## 学校保健委員会が開催されました

心の健康 —コミュニケーション力を身に付けよう—

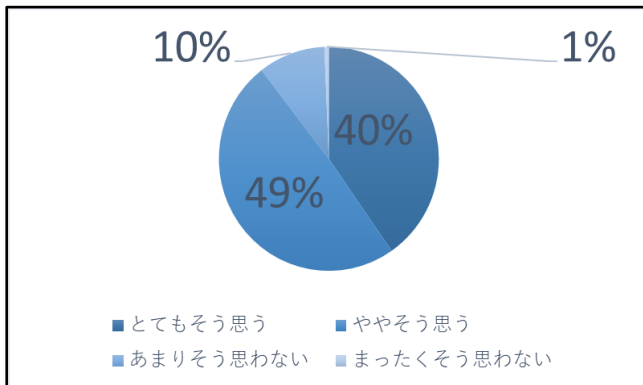


12月1日(金)に学校保健委員会が開催されました。今年度は「心の健康 —コミュニケーション力を身に付けよう—」をテーマとして、事前に「コミュニケーションアンケート」を実施し、あずま中生の実態を調べ、保健委員が結果をもとに意見を出し合いました。

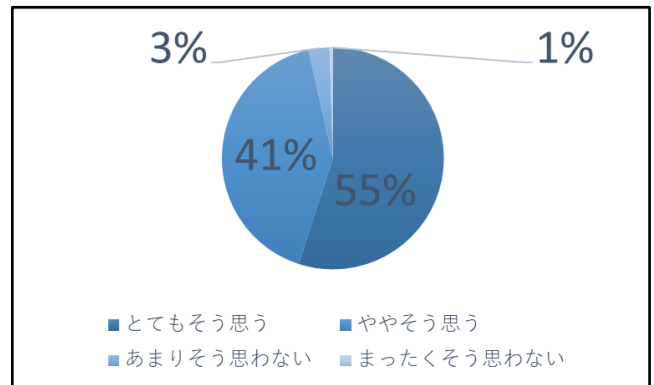
当日は、コミュニケーションの基本を学び、アサーション(相手を尊重しながら自分の意志を伝えるスキル)について全校でロールプレイを行いました。また、スクールカウンセラーの中村先生より指導助言をいただき、学校医の先生方からは、書面での指導助言をいただきました。

## コミュニケーションアンケートのまとめと考察

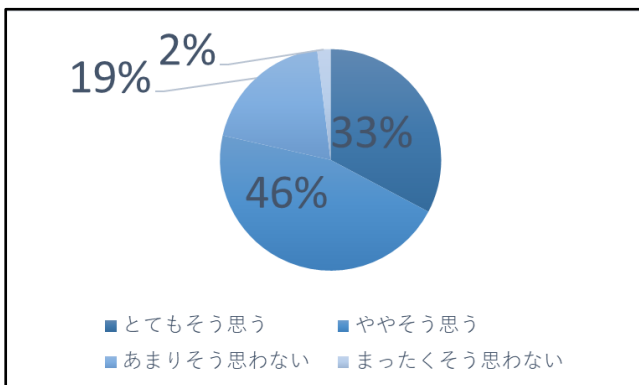
1 自分からすすんであいさつできますか



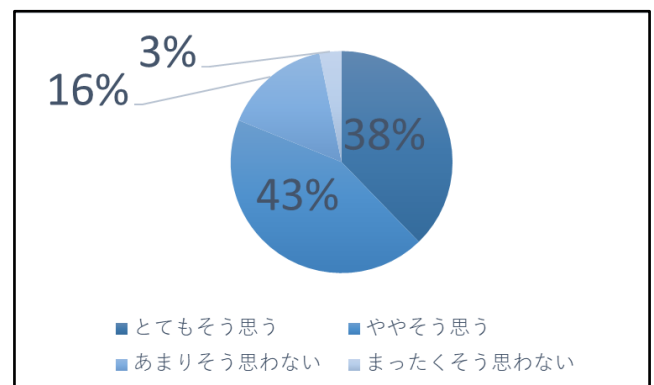
2 相手の表情や反応を見ながら話していますか



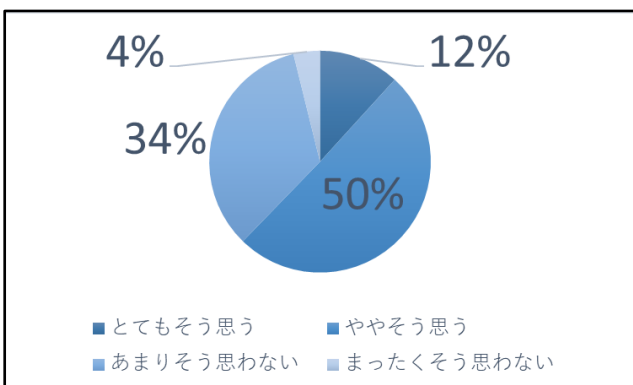
3 お願いされて嫌なとき断ることができますか



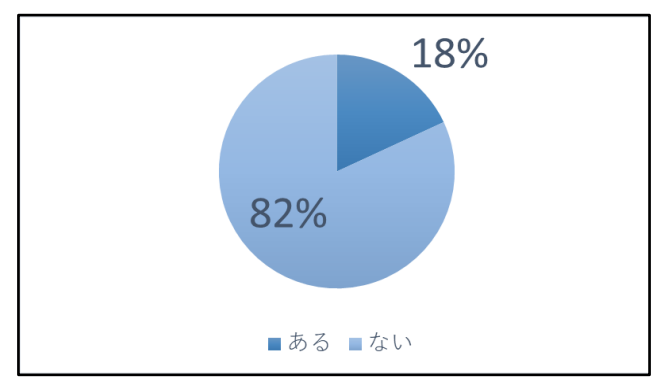
4 助けてほしいとき誰かに話すことができますか



5 意見が違ったとき無理をして相手に合わせるがありますか



6 気持ちがうまく伝えられずトラブルになったことはありますか





## 生徒保健委員会による考察

- 「1 自分からすすんであいさつができますか」の問いでは、自身を持ってできると答えている人が40%でした。全体的に見るとあずま中はあいさつができる人が多いと感じる結果となりました。あいさつができていると学校の雰囲気もよくなります。
- 「2 相手の表情や反応を見ながら話していますか」の問いでは、90%以上の人がそう思うと回答していました。相手を見て会話すると、声だけでは分からない相手の気持ちが分かり、誤解がうまれにくくなります。また、相手も自分の話をしっかり聞いてくれていると感じ、安心して会話ができます。
- 「3 お願いされて嫌なとき断ることができますか」の問いでは、自信を持って断れると答えた人が33%でした。一方で断ることができない人は、21%もいます。「相手を嫌な気持ちにさせたくない」と考えることは大切なことですが、どうしても嫌なときは同じように自分の気持ちも大事にしてほしいです。
- 「4 助けてほしいとき誰かに話すことはできますか」の問いでは、81%の人が話すことができると回答しています。多くの人が、困ったときに相談できる相手がいるということなので、とてもよい結果だと思います。一方で19%の人は話すことができないと回答しているため、少し心配です。助けてと言える環境づくりが大切だったり、周りが気づき親身になって聞いてあげようとする姿勢が大切だったりするのかもしれない。
- 「5 意見が違ったとき無理をして相手に合わせる必要がありますか」の問いでは、62%と半数以上の人が、合わせてしまうという結果でした。問い3では、お願いを断ることができる人は半数以上でしたが、意見違いとなると、相手に合わせてしまう人が多いようです。
- 「6 気持ちがうまく伝えられずトラブルになったことはありますか」の問いでは、18%の人があるという結果でした。あると回答した人で、トラブルの後どうしましたかと質問したところ、「話し合いをして解決した」「相手と距離を置いた」「友だちや先生に相談した」「謝った」「そのまま何もしなかった」「伝えなかったことをもう一度きちんと話した」という回答が多かったです。

## コミュニケーション力を身に付ける方法

### まず始めに

- × 一つの正解を求める
- × マニュアルどおりにまねをする
- 自分が何をどんなふうに言うか
- 自分でいろいろと考える
- 自分で練習する



コミュニケーションや友だち付き合いで大切なことは、ひとつだけの正解を求めたり、マニュアルどおりにただまねして表現したりすることではなく、自分が何をどんなふうに言うか、自分でいろいろと考えたり、練習したりすることです。

周りに話せる人はいないと思っている人は、ためしに、身近な人に話しかけてみてください。少しでも話しかけることで、友だちになれるかもしれませんし、話せる大人に出会うかもしれません。

## 良くない話の聞き方

時間を気にする

あくび

話を変える

相手を見ない

気のない返事



## 聞き上手の「あいうえお」

あ 相手の目を見て



い いい姿勢で

う うなずきやあいづちを入れて

え 笑顔で

お おわりまで話を聞く

### 話し上手になるために

コミュニケーションには、話す方にもポイントがあります。まず、自分の気持ちをしっかりと確かめることから始めましょう。そうすれば、だんだん自分の思っていることを、ありのままに話せるようになります。

ありのままの気持ちが伝わるような話し方をするには、マイナスの気持ちも表現することが大切です。プラスの気持ちはもちろん、マイナスの気持ちも表現することが人と親しくなるかなめです。また、いつも相手が喜ぶような「いい話」をする必要はありません。この人とこの話をしたいという気持ちが大切です。

## アサーティブな会話ができる人になろう!

アサーション



自分も相手も大事にしながら、素直にコミュニケーションをすること

### 自分を表現する3つのタイプ

#### ① 攻撃的…いばりやさん

I am OK.  
You are not OK.

相手の気持ちを無視して、自分の言いたいことや思いを優先させる。



### 自分を表現する3つのタイプ

#### ② 非主張的…おどおどさん

I am not OK.  
You are OK.

相手の気持ちを優先してしまう。自分に自信がない。



### 自分を表現する3つのタイプ

#### ③ アサーティブ…さわやかさん

I am OK.  
You are OK.

自分の気持ちを大切に、相手も同じように認めようとする。



## 中村スクールカウンセラーからのお話

### アイメッセージの すすめ



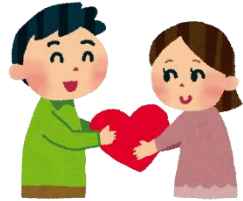
#### アイメッセージとは

アイメッセージとは、アサーションの中のコミュニケーション術の一つで、相手に配慮しつつ、自分の感情や意見を伝える方法です。

私は(英語の I=アイ)と自分を主語にして伝えると、判断は相手に任せることになります。相手を責めたり攻撃したりするコミュニケーションではなくなり、相手との人間関係を良好に保つことができます。

#### <具体例>

- (私が)心配になるから～してもらえると助かる。
- (私は)このことについて、こう思います。



#### <これからはこんな風に言ってみましょう>

△机の上を散らかさないで。→○机の上がきれいだとうれしいな。

△何回言ったらわかるの。→○大事なことから分かってほしいな。

△そんな言い方ないでしょ。→○そんな言い方をされると(私は)悲しくなってしまう。

## 学校医の先生方からみなさんへ

#### 内科医 金田 公友先生

他人との関係において、思い通りにいかないことが多いため自分で克服する方法を考えることが大切です。普段の生活で自分の世界を充実させることが解決の糸口になると思います。世間に出ても同じです。



#### 歯科医 石川 雅一先生

心の健康を保つためには、①十分な睡眠・休養②身体の健康③ストレス発散④自分の時間がある⑤良い人間関係が維持できている⑥信頼できる人がいる⑦困ったとき帰れる場所がある が必要です。

心の健康を維持するには一人では難しいでしょう。友人、先生などに囲まれ楽しく中学校生活を送ってください。

#### 内科医 坂口 雅夫先生

心には正の部分と負の部分があります。この正の部分(喜び、優しさ、勇気、向上心など)を大きく育み、負の部分を抑えることにより心の健康が保たれるのではないかと思います。

私の好きな言葉を贈ります。

「間(ま)」と「慮る(おもんばかる)」です。人の行動や考えに対してすぐに反応せず、間を置くと心を平静に保つことができます。慮るとは常に相手を尊重する素晴らしい言葉です。

#### 薬剤師 星野 哲也先生

生きていれば誰でも悩みや困難に直面することがあります。誰でも経験することだからこそいろいろな解決策も考えられます。体を動かす、音楽を聴く、趣味に没頭する、深呼吸する、朝ご飯をしっかり食べる…一見関係ないようなことも、意外と効果があるかもしれません。

本当に参ってしまったら、専門の先生に話をきいてもらうのも一つの方法です。