



元気ですか

磐田北小学校
H.30.12.5
保健だより第6号

磐田北小学校（よつば学府）学校保健委員会の報告

テーマ「自己肯定感の向上をめざして」

演題「**こころの健康とは？**」



第1部 6年生児童対象の授業

第2部 保護者対象の講話

第1回（6月）は学府合同で、第2回は各校で開催しました。今回は、初の取組として児童生徒を対象とした授業とし、保護者の方々に参観をしていただきました。

日時 10月15日（月）14:50～16:30

会場 本校 体育館

講師 スクールカウンセラー・コミュニケーション講師

谷澤久美子 氏

参加者 6年生児童 160人

保護者 56人

（PTA 役員・6年生保護者）

第1部 授業（児童対象）

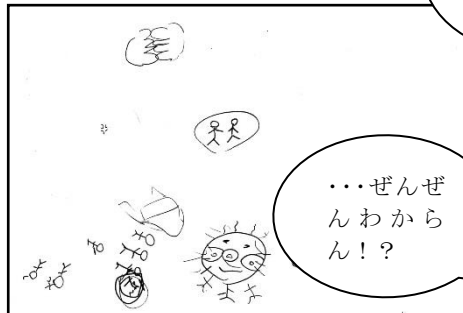
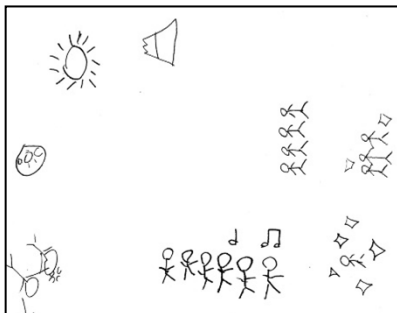


1 ゲーム「絵によるコミュニケーション」

お題は9問

ことばを使わず、絵でグループの友達に伝えるゲームです。事象や感情など、形の無いものをどう伝えるかに悪戦苦闘し、子どもたちの「わかってもらいたい」と「わかりたい」という思いが伝わってきました。

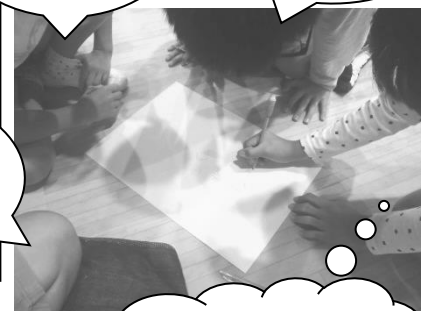
（ 下記は、グループの子ども達が悩みながら描いた絵です。 ）



2人？人間人？風船？何？何？

う〜ん…教室？音楽の勉強？

…ぜんぜんわからん！？



どう描いたらわかってもらえるのかなあ…

2 みんな「心の健康」を誤解していない？

「健康な心」とは、「いつも明るく、楽しく、前向きな状態」のこと？

違う！ 湧き上がるいやな感情「イラっ!」「くよくよ…」
「ドキドキ」は生理現象（自分の命を守るためのからだの働き）だから、そのいやな感情は不健康ではなく、必要な感情。

3 いやな感情と上手に付き合う



(1) 自分の頭の中で
自分の感情を言ってみる

(2) コントロール**できないこと** (天気/時間/自分の感情/自分以外の人)と **できること** (自分の行動) とに分け、**できることをがんばる**。

(3) **自分を助ける** ことをする

①**その場でできる** こと

a その場を離れる b 数を数える c 深呼吸

②**後からできる** こと

a 好きなこと・運動・リラックス b 外に出る (叫ぶ・泣く・書く) c 相談する

4 「あなたの物語」の 主人公は「あなた」

あなたは、時々「怠け者」「せっかち」「けち」「キレる」「意地悪」になるけど、それほどいやなことがあったり、そうせざるを得なかったことがあったりしたということ。完璧な人間なんていないけど、「自分の物語」をより良いものに作っていくのは、やっぱり「自分」。

〈 下記は、児童の感想です。 〉

谷澤先生のお話を聞いて共感することがたくさんありました。ほくもサッカーでうまくいかないとき、イライラとかどうしてだろかと思うときがあります。そんな時のかんじを口に出そうと思います。

ほくは、テニスの大会などで、すごいきんちょうするけど、キレちゃうのは、べつに悪いことじゃない。ちょっとした感傷だけで、キレちゃうのは、かっこ悪いと思うので、別に強さじゃなくていいと思います。

もしできた言葉で伝えればいいかなと思った。一番いいのが、相談をすることがいいなと分かった。今、心に残っている言葉は、「この世に100%完璧な人間はいないです。」

・行動は感情を知られると知るので、行動を気をつけて、うまくいけばいい!
・私はよくイライラして、お母さんと弟でけんかをしています。そういう時は、今日のことを思い出して、その場を離れたり、頭の中で、自分の気持ちにある表現を自分で見つけて、いってみたいと思いました。
・弟とけんかして、お母さんにおこられて、気持ちよわがなくなったり、いばしかなかったです。どうすればいいですか? また、どうすればよい気持ちになれるのか分らない!!

第2部 講話 (保護者対象)



子どもたちに **育てたいものは...**

△「何事にも動じない強い心」より◎「動じながらも行動を選ぶことができる力 (したほうがいいこと・すべきこと など)」

自分の感情が自分でわからないと、行動は選ぶことができない。



自分の感情が自分でわかる力は「①身体が感じている感情を發し、②大人にその感情を承認され言語化され、③安心する。」この繰り返しで育っていく。

大人だって物語を作っています。あなた自身の物語がすてきなものになりますように。



まず、ひと言目は子どもの感情を受け取る。例「そうなの、がっかりだね」「くやしかったね」