

SMILE



ほけんだより
すまいる No.21

令和4年1月21日(金)
賀茂小学校 保健室

たつじん コミュニケーションの達人になろう!

— スクールカウンセラー・福田歌織先生による 「心の健康」の授業(4年生)から —

テレパシー・・・?

テレパシーの実験をするよ。

お願い! 私の思っている数字を当てて!

さあ、背中をひっつけて、送り手の思っている数字を当ててみましょう。

あたらなくて当たり前だね。人には「テレパシーはない」ね。

みんなには、「言葉」があるよ。上手に「質問」することで数字を導き出すことができるよ!

★よい質問は、伝えやすい雰囲気をつくる

★言葉をつかって自分の気持ちや考えを伝えることが大切

※伝え方 … 相手の気持ちを考えて

決めつけた言い方はよくない

×「気づいてほしいなあ」という思いは伝えたことにはならない

×「どうせ言っても・・・」は決めつけ

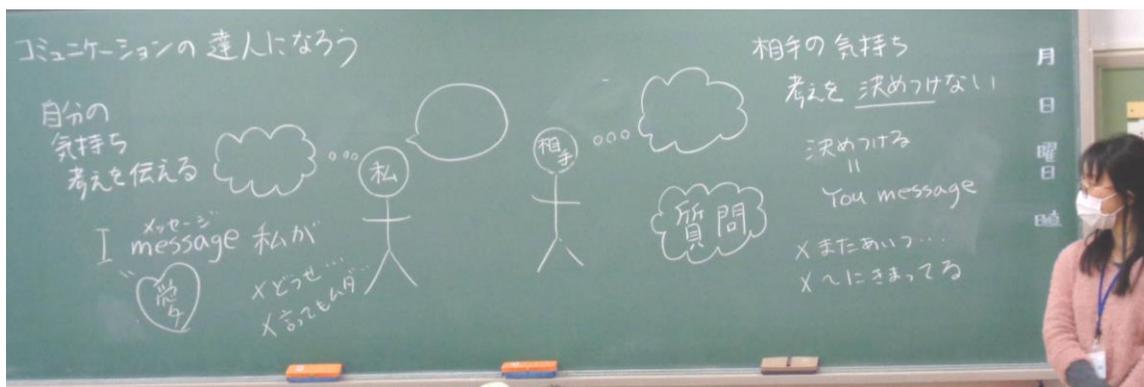
○心は成長しているのであきらめずに伝える

相手の考えていることってわかる?
どうしたらいい?

・聞く
・質問して、ちゃんと聞く

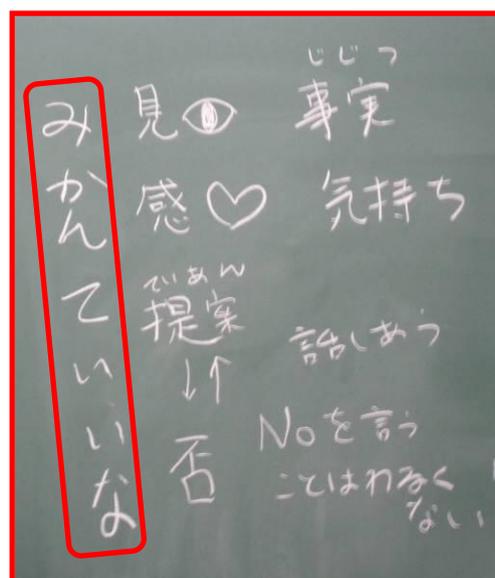
あい愛 = アイメッセージ = 「わたしはこう思うよ」

ゆうき 勇気づける, 励ますなどできるが, つか かつ 使い方^{かた}をまちがえると, 傷つけることも



「みかんでいいな」

み : 見 : 見たこと ⇒ 事実
 かん : 感 : 感じたこと ⇒ 気持ち
 てい : 提案 : だから...して ⇒ 話し合う
 いな : 否 : 相手にも自分にも断る権利はある
 ⇒ NO を言うことは悪くない
 ※ 再提案は必要
 話し合いの必要性



< 4年生の振り返り -これから「実行していきたい」こと- >

- I message を友達につかってみたいです。
- I message をつかって, 相手を傷つけないようにしていきたいです。
- I message をつかって生活をしていきたいです。
- I message をつかって相手を決めつけないようにしたいです。
- 「みかんでいいな」を意識して相手の気持ちを考えてやりたいです。
- 相手に伝わる, 気持ちを考える, 言葉づかいを気をつける, をしていきたいです。
- 気持ちのよい言い方を心がけたいです。
これからも友達を傷つけないようにしたい。
- 自分の意見を先に言わずに, まず, 人の言うことを先に聞きたいです。
人の気持ちを考えてから生活したり話をしていきたいです。