

ほけんだより

11月号

高岡市立牧野中学校
令和5年11月1日

気持ちも

空気も

換気でリフレッシュ!



換気をしないと...

CO2

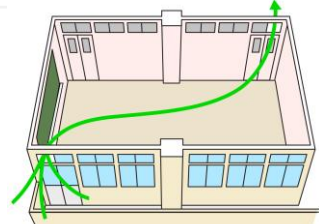
二酸化炭素
が増える

人は1日に480ℓの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニ
が発生しやすくなる

窓を閉めきっていると結露が起こりやすくなり、カビやダニが発生しやすくなります。

換気のやり方



空気の「入口」と「出口」ができるように2か所以上の窓を開けましょう。部屋の対角線の窓を開けると効果的です。

ウイルスや
細菌が漂う

室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪をひきやすくなります。

においが
こもる

汗や食べ物のにおいがこもって嫌なにおいになります。

新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなります。

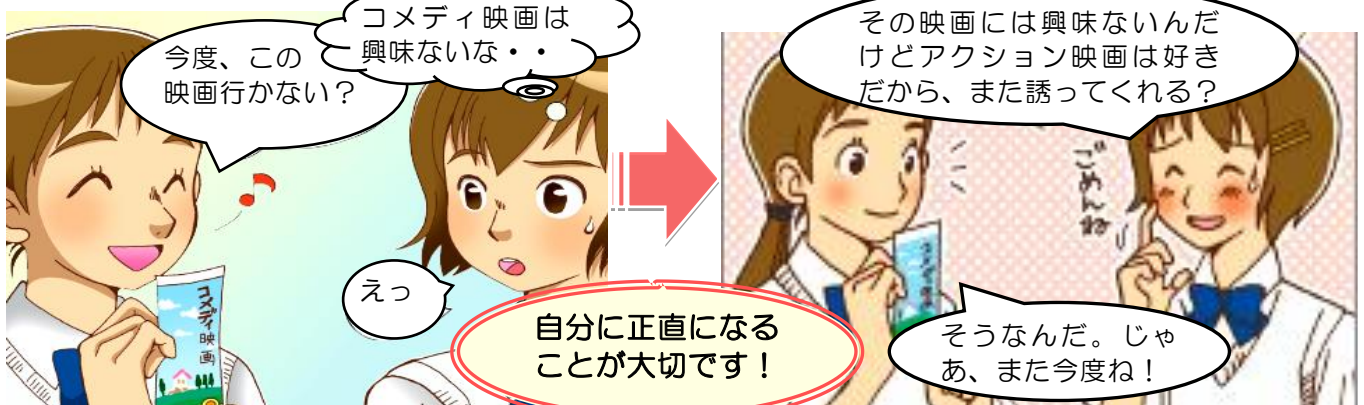


♥ アサーショントレーニング② 「自分の気持ちを大切に」 ♥

☆アサーションとは、「自分も相手も大切にする表現方法」のことです。

自分の気持ちを見失っていませんか？

気持ちを上手に伝えよう



自分に正直になる
ことが大切です!

そうなんだ。じゃあ、また今度ね!

相手に「どう思われるか」ばかりを考えていると、自分自身の気持ちが分からなくなってくるものです。自分の言葉を「どう感じるか」は相手が決めることなので、先回りして勝手に決めて本当の気持ちを伝えないことは、実は相手に対して失礼なことなのです。「どう伝えればいいのか」を自分で考えてやってみて、きちんと伝わらなかったら違う伝え方をまた考え、何度でも挑戦していいのです。

参考：少年写真新聞社「心の健康ニュース」

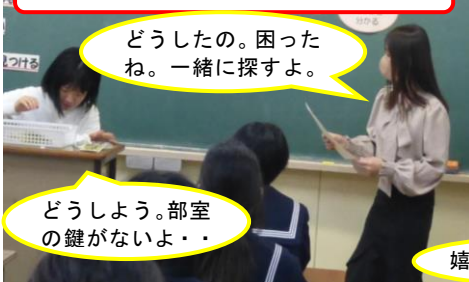
♡ SST ~相手の気持ちを分かって言葉をかけよう~ ♡

10月末に、1年生がSST（ソーシャルスキルトレーニング）「相手の気持ちを分かって言葉をかけよう」について学習しました。相手の気持ちを考えて言葉をかけることで、人間関係がよくなることに気づき、日常でも「相手の気持ちを分かった言葉かけ」を意識して取り組むことにしました。

4つのポイント

- ① 相手の表情と状況を読み取る
- ② 相手の気持ちを想像する
- ③ 相手の気持ちを大切にされた言葉を伝える
- ④ 相手の気持ちを大切にされた表情をする

先生が上手な言葉かけを実演！



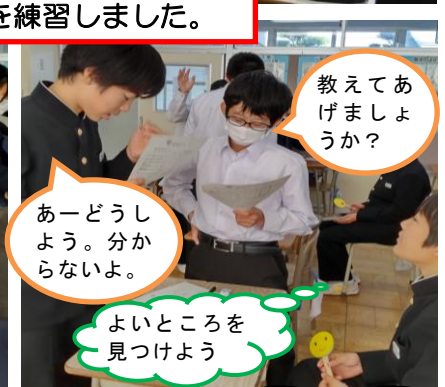
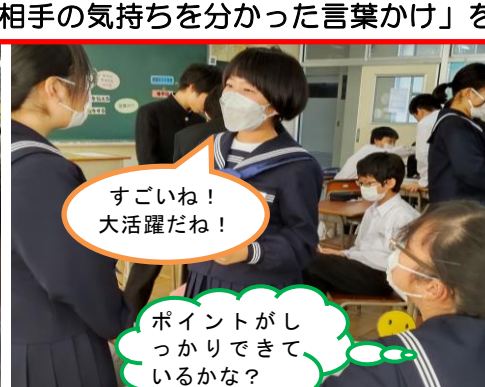
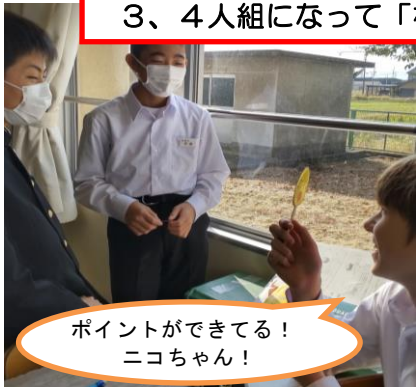
気持ちを考える練習



どうぞゲームで「相手の気持ちを分かった言葉かけ」のよさを体験！



3、4人組になって「相手の気持ちを分かった言葉かけ」を練習しました。



授業後の生徒達の感想

これからは今日学んだポイントを意識して、友達に優しく接してあげようと思います。授業を通して学んだことをどんどん活用していきたいです。

一人一人の意見や気持ちを理解して、より仲よくできたらいいなと思うし、今日習ったことを使って、より楽しく一日を過ごしていきたいと思いました。

相手の気持ちを読み取って、いつも行動していたけれど、今日学習したことでさらに表情等を読み取って、相手が心地よくなることを言えそうだと思いました。

相手の表情、状況を理解して、その時に応じた心温まるような優しい声掛けをすることが大事だと学びました。

相手の気持ちや状況に対応した言葉を、温かい表情で上手く話すことができました。怒っている場面で、落ち着かせるような言葉を言われるなど、友達のよいところを見つけられました。

友達と一緒に相手の気持ちを考えながらすることができて嬉しかったです。相手の気持ちを分かって言葉をかけることを意識しようと思いました。

困っていたら一緒に考えたり、嬉しかったら一緒に喜んだりして、一緒に何かをするのが大事だと思いました。

授業を進めていくうちに、4つのポイント以外にも「相手の気持ちを大切にされた動きをする」「相手の目を見る」「ちゃんと聞こえる声で言う」など、自分でポイントを見つけて実践している生徒もいました。「相手の気持ちを分かった言葉かけ」に取り組み、よい人間関係を築いてほしいと思います。