



平成 27 年 2 月 4 日
吉川市立中央中学校
保健室

今年は、例年に比べインフルエンザの大きな流行が見られません。行事の前にとっても助かりますね。しかし、ウイルス性の胃腸炎は増加傾向にあります。保健室にも、気持ち悪いと言って来室する人が多くいます。手洗い・うがいはもちろん、睡眠、しっかりとした食事、人混みは避けるなど十分注意してください。

雪の日は



あなたの心 元気ですか？

考えよう、コミュニケーション ～言葉の千力う～

自分のやったことをほめられる、しんどいときに共感してもらえる、うれしかったり、少し楽になったりします。逆にけなされる、冷たいことを言われると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。かつて、言葉には人間の理解を超えるような不思議な力が宿っていると信じられていた…そんな話を聞いたことがあるかもしれません。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。

近年、メールやSNSなどが普及したことによって、人と人とのコミュニケーションにも次々に新しい形が生まれてきました。でも『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな？」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考える…そんなことを心がけていきたいものですね。



上手に怒りのコントロールを

否定的にとらえられがちですが、「怒り」とは誰でも持っている自然な感情です。問題なのは、怒りの感情を持つことではなく、その感情に振り回されて、人や自分を傷つけてしまうことです。ですから、怒りの感情を上手にコントロールしていくことが大切になってきます。例えば、怒りを鎮めるために深呼吸をしたり、ゆっくり数を数えるといった方法などもあります。また、意識して別の楽しいことを考えたり、その場から離れるなど、怒りの原因を遠ざけるという手もあります。自分にあった対処方法をいくつか見つけておくといいですよ。



第二回 学校保健委員会

平成27年1月30日（金）多目的室にて 第二回 学校保健委員会が行われました。講師にスクールカウンセラーの吉井弘子先生をお招きし、「子どもたちに伝えたい！自己肯定感」という演題で行われました。

自己肯定感とは…

「自分は大切な存在だ」「自分はかけがえのない存在だ」という感覚のことで自分のダメなところも含めて、自分を肯定する気持ちのことです。

自己肯定感が高まると、自分の将来に希望を持ち、可能性を信じ、前向きな気持ちで生活をしている様子が伺えます。

・自己肯定感を高めるには、まずほめる！

身近な人（親・先生・友人）からほめられたり、頑張っていることを認められたりすると自己肯定感が高まっていく。

叱るときは・・・ 「怒るは感情・叱るは教育」

- ① 人格を否定するような叱り方でなく行動を叱る。
- ② 叱った後は気持ちを切り替えて、いつも通りに接する。
- ③ 誰かと比べてほめたり叱ったりしない。
- ④ 失敗しても無駄ではないことを伝える。
- ⑤ 話をよく聴く
- ⑥ 「ありがとう」と感謝の気持ちを伝える。

・自己肯定感を高めるには、見方を変える！

自分が欠点だと思っている所も見方を変えると長所になったりもする。（リフレーミング）

うるさい→明るい・元気

空気が読めない→動じない・自分らしい

・保護者の皆さんの感想！

＊2年生の保健委員会の発表がとても立派でした。準備ご苦労さまでした。

＊子どもと話す時、ネガティブな言葉を使いがちで反省しました。一度子どもとお互いの短所と思われるところをリフレーミングしてみようと思います。

＊叱り方は考えながらしたいと思います。感情的になって叱っていたことに気付きました。

雪が降り、足元の悪い中、学校保健委員会にご参加いただいた役員のみなさま、本当にありがとうございました。感謝申し上げます。



