

参加してみませんか育友会活動

あいさつ運動 6/10 総務常任委員会

次回あいさつ運動	10月7日 総務・体育
7月8日 総務・研修	11月11日 総務・広報
9月9日 総務・保給	12月9日 総務・3学年

性教育講演会 3年生対象 6/11

『考えることが大切』ユーモアあふれる講演会。
男女の身体的変化など医学的内容にとどまらず、男女交際やデートDVなど子どもたちに必要な『考えることの大切さ』を教えていただきました。性とは心(ふれあい生(命)から成り立つ字です。異性とふれあうことで生命が誕生します。そのふれあい方が相手の気持ちを考えない一方的なものにならぬよう、考えて行動できる人になってほしいと感じました。

先輩、 お元気ですか？

私は現在アメリカの大学に通っています。
中学生の頃にアメリカの映画を見て、なんとなくアメリカの学校は楽しそうだなーと思い、強い目標もないまま、ただの憧れから親を説得して高校1年のときに1年間アメリカの高校に交換留学生として行きました。
最初の数か月間は「辛い」の一言でした。言葉は理解できないし、人間関係もうまくいかずに何度も心が折れてホームシックになりました。
私は受け身の性格で自分から行動を起

こすことが苦手でした。でも、アメリカでは自分から動かないと誰も気にかけてくれないので、私が自分の性格を変えろと決めました。自分で変わると決めてからは生活が180度変わり楽しくなりました。自分の下手な英語でも話しかければ聞いてくれるし、勉強だって頼めばしっかり教えてくれます。
それからアメリカでの生活が大好きになり、大学はここに帰って来ようと決心しました。
帰国後は鶴城高校を卒業して、トルー

マン州立大学に入学しました。
今は大学で会計学とビジネス学のダブル専攻をしています。
私が今こうやってアメリカで生活するようになったきっかけは、中学3年生の時の自分が、なんとなく抱いていた憧れでした。
自分が好きなものや、やりたいことがあるなら、「どうせできない」とか「結局無理」とか思わずに行動に移すことが大切だと私は身をもって学びました。どうか中学生のみなさんも自分の「好き」を貫いてください。

人は、それぞれいろんなことを感じて生きています。
さまざまな気持ちを抱えて。
あなたが『楽しい』と感じることも、他の人は『苦しい』と感じているかもしれないかもしれません。
相手の気持ちを否定する前に、話をよく聴いてみませんか。
言葉で自分の気持ちが伝えられたら、お互いの違いを認めることもできるはず。
あなたの気持ちはあなたのもの。
その気持ちは間違っているから大切にしましょう。
そして相手の気持ちも大切に。
ちょっとした誤解や思い込みで振り回されない心の強さと、違いを認める優しさがあれば、毎日はずっと楽しくなるはずです。

きっと伝わる あなたの気持ち

ネットモラル講習会6/26

『ネットトラブルの実態と未然防止について』
インターネットやSNS便利な一方トラブルも多く、今回はスマホ使用による体への害、ネット社会でのルール、利用実態とトラブル、その対処法についてお話をいただきました。
人権意識を高め、ネットのつながりだけで人と人とのコミュニケーションを大切にすることで、SNSを上手に活用できる能力が身につくそうです。子どもと共に考える必要性を感じました。

カウンセラーの 先生からのメッセージ

中学生のみなさんに
つけてほしい力
1.考え方に違いがあることを認める力
2.交渉して折り合う力
3.困ったとき、誰かに相談する力
トラブルがあったときは、人生を学ぶチャンス!!

アイメッセージとは 何かしら？

自分の気持ちも大切にするけれど相手の気持ちも大切にするため自分の気持ちを伝えるときには「私」を主語にした「アイメッセージ」で話しましょう。「あなた」を主語にして、相手を非難し責めなめるような言い方をすると、ケンカになります。「部屋を散らかしたあなたが悪い」という言い方をして相手を責めるのではなく、「私は部屋が散らかっているのを見ると気分が悪くなるの」と自分の気持ちを説明して、「だからお願い脱いだものは片付けてね」と言ったほうが相手は責められているという印象を持ちません。

親のできること

子どもに何があっても大丈夫!
あなたのことが大好きだと伝えることだと思います。
子どもに相談されたとき、怒ったり、悲しんだり、怒鳴り込んだりする前に、ちょっと深呼吸して、まずはじっと話を聴いてあげましょう。じっと聴いてもらうだけで、人は「安心感」を覚え『自分を信じてくれている』と実感します
子どもの成長する力を信じましょう。

気持ちいいコミュニケーション のための裏技

1. 深呼吸をする。
2. その場から逃げろ。離れる。
3. 自分に「大丈夫」って語りかける。
4. 心の体力をつける。
5. 傾聴のスキルを習得する。
 - ・目と目を合わせる。
 - ・前に身を乗り出す。
 - ・体の向きをあわせる。(おへそをあわせる)
 - ・あいづちを打つ
 - ・オウム返しをして話を聴く。
6. アイメッセージで伝える。

その思い、 どう伝えますか。

楽しい、うれしい、悲しい。すべてがあなたの大切な気持ち。あなたはどのように伝えますか？
言葉で、メールで、手紙で…伝えかたは色々あるけれど、まずは、伝えようとする気持ちが一番大切です。
コミュニケーション能力が取りざたされている今日この頃、今回は思いを伝えるというテーマに挑戦してみました。この機会にもう一度自分を振り返ってみませんか。

気持ちをどう伝えますか？

今流行のラインやフェイスブック、携帯やメール、電話もすべて言葉でのコミュニケーションとなります。
しかしその使い方を間違えると、人を傷つけた自分自身も傷ついてしまうことがあります。上手な言葉や気持ちの使い方を知っていると、人とのコミュニケーションがスムーズになり、より楽しいものになります。

自分が大丈夫でも 相手は大丈夫ではない場合もある。

言葉や気持ちは自分が思っている通りに相手に伝わるとは限りません。人は考え方も受け止め方も違うから多少のズレや行き違いは起きます。もしも自分の言葉によつて相手を傷つけてしまったかも知れない場合は、わたし、ちょっと言い過ぎたかも知れないと相手に伝えてみる事です。そして、その場合は素直にすぐ、ごめんなさいとあやまれば大丈夫です。
あまりにも考えすぎてしまつて、余計に自分自身が落ち込んでしまうタイプのかたは、気持ちを軽く持つて相手と接していく方が、案外うまくいくものです。

大丈夫！だいじょうぶ！

一人で難しいときは周りの家族や先生、友だちの力を借りましょう。それは自分の中に、自己肯定感や安心感がある事につながります。
そうやって自分の中に、大丈夫だいたいようぶといつも語りかけてみましょう。

深読みしすぎないで 確認をしてみよう。

相手の反応は人により違います。相手の言葉の裏まで深読みする前に、どういう意味なの？と聞いてみましょう。

もっと自分の気持ち伝えてみませんか。わたしはそう言われるとつらいよ、わたしはイヤだよと伝えてみませんか。アイメッセージで自分の気持ちを伝えると相手に受け止めてもらいやすくなります。
反対にあなたは〇〇したらのようなユーメッセージは責められたように伝わります。

マジ、ありえん！は マジ、ありえん？

マジ、ありえんというのは、それは自分の物差しで考えているからかもしれない。

自分にとっては、マジ、ありえん事でも相手にとっては、マジ、ありえん事かもしれません。これは、みんなそれぞれ持つている物差しが違うという意味です。

行き違いはあります。それが コミュニケーションという事です。

人とコミュニケーションをはかる上で忘れてはならないことは、人それぞれに受け止め方も違うし、考え方も違うという事です。相手との行き違いや誤解やトラブルがあつても、信頼関係と寛容な気持ちがあれば、十分修正することは可能です。

私は私のままでいい、 あなたはあなたのままでいい。

あなたの心はあなたのものだから大切にしてください。

人から傷つくことを言われたとき、その言葉はあくまで相手側から出ているものです。その言われた事が自分にとってつらいときは、心の中でバリアをはったり、相手の言葉をブロックしたり、スルーしてもいいんです。

小さな事に感謝する。

人からほめられたり、感謝されたりする事は、とてもうれしく、気持ちがよく心の栄養になります。

このような小さな事に、ありがとう、うれしい、やったーと感じる気持ちを自分自身で育て積み上げていけると喜びが長続きます。

人から認められ与えられる喜びだけでなく、自分で自分を認める気持ち、その両方を家庭で親子で作っていかたいですね。

心の体力をつけるには、 弱い自分を好きになること

何があつても大丈夫だと自分を信じる心を持ちましょう。相手と違つていてもいい、人と自分は違つて当たり前です。ありのままの自分を信じて認め、弱い自分を好きになる。そうすることで心の体力はついていきます。
大丈夫。みんなそれぞれ自分にしかない素晴らしい価値があるので。