



こころのほけんだより

令和2年12月
袋井あやぐも学園

家庭保健委員会への御協力、ありがとうございました！

袋井あやぐも学園では、自分も相手も大切にしたい「話し方」「聞き方」ができるようになることは、円滑なコミュニケーションをとる上でとても重要なものと考え、繰り返しレッスンをしています。学校の活動の延長として、家庭保健委員会を開催していただき、いつも以上にお子さんの声に耳を傾けていただくことで、家族の絆を深めることを目的としています。

小学生保護者の感想

- 普段じっくり話を聞いてあげられていないなと感じました。一生懸命いろんなことに取り組んでいることが分かり、嬉しく思いました。一杯応援してあげようと思います。
- お母さんの目を見て、笑顔で頑張っていることをたくさん話してくれたね。こちらも自然と笑顔になって、温かい気持ちになったよ。素敵な時間が過ごせたよ。これからも、いろいろ話し合っていこうね。
- いつもと同じような会話ですが、意識をして顔をじっくり見ながら話をしたら、とても幸せな気持ちになりました。

小学生の感想

- 頑張ったことや良かった所に気づいてくれて嬉しかったです。もっとたくさんのお話を頑張りたいと思いました。
- 話をいっぱい聞いてもらって、自信がついて、気持ちがすっきりした。
- もっといっぱいお話ししたいな。



中学生の感想

- 楽しさや面白さが共有できてよかった。
- 気持ちが楽になった。自分がどう思われているか知ることができて良かった。
- 久しぶりにしっかり話ができ、本音を言うことができた。

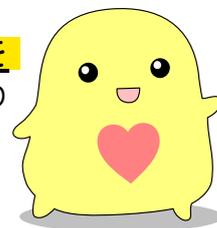
中学生保護者の感想

- いろいろなことを考えていることに改めて気づかされた。普段から話をする時間を作ることが大事であると思いました。親子の距離が近くなったように思いました。
- 中学に入ってから二人でゆっくり話すことがなかなか無かったから、楽しかったよ。自分の考えをしっかりと持っていたので感心したよ。
- 改めて頑張っているんだなと思ったよ。話してくれたから「理解できる」→「思われる」ということにも繋がるから、お互いの「心のキャッチボール」をいつでもしたいと思っています。また話しましょう。嬉しかったですよ。

冬休みは、家族団らんの時間を増やしましょう！

家庭保健委員会後の子供たちのワークシートを見ると、「話を真剣に聞いてくれて嬉しかった」「褒めてもらって嬉しかった」「久々にゆっくり話せて嬉しかった」「もっと話をしたい」という感想が多く書かれていました。

冬休みは、家族団らんの時間を十分にとって、お互いのいいところをたくさん見つけ、認め合うことができるといいと思います。『ふわふわ言葉』を日頃から使えるようになるために、御家庭の中でも意識して使ってみてください。



「ふわふわ言葉」あふれる袋井あやぐも学園!



「早くしてよ」 → 「待っているよ」
 「のろま」 → 「慎重だね」
 「慌てん坊だね」 → 「行動が素早いね」
 「飽きっぽいね」 → 「いろいろなことに興味がある人だね」
 「いい加減な人」 → 「こだわりが無く、おおらかな人だね」
 「ケチな人」 → 「無駄遣いをしない、物を大切にしている人だね」

「僕ってダメだ」「どうせ私なんか・・・」「自分のことが嫌い」と自分に対し『ちくちく言葉』を言ってませんか?

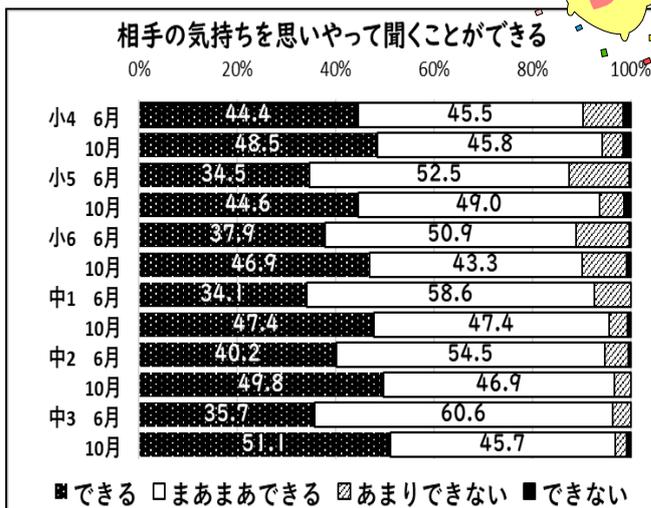
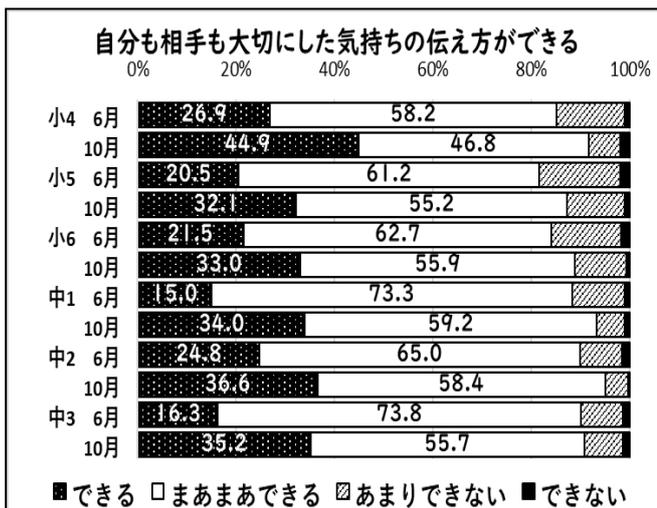
何かに失敗してしまった時などに反省することは大切です。しかし、ずっと「ダメだ」と悩んでいると、どんどんやる気もなくなってしまいます。そんな時は、**自分に対しても『ふわふわ言葉』を使ってみてください。やる気も出てきます!**



子供たちの様子 ~6月, 10月実態調査の比較より~

6月と10月の結果を比較すると、どの学年も「できる」と答えている人の割合が高くなっています。特に、**気持ちの伝え方については激増**しました。学校の臨時休業があった1学期、現在は新しい生活様式の下、通常の学校生活を送っています。子供たちは不便な生活を強いられながらも、**上手にコミュニケーションをとっている**ことが伺えます。

『**フィジカルディスタンス**』…互いの距離は離れていても、人と人とのつながりは保って欲しいとWHO(世界保健機関)からもこの言葉が推奨されています。袋井あやぐも学園の子供たちは、まさにこのことを実践していると思います。



☆袋井あやぐも学園スクールカウンセラー 友野圭子先生から

今年はコロナ禍でたくさんの制約の中、子どもたちは本当に頑張りました。行事は中止または変更を余儀なくされ、生活全体が制約されています。こんな時、**家は一番ホッとできる場所**です。今回話し方聞き方のやり方を見直し実践できたことで、改めて家族の繋がりを深めたことと思います。この冬休み、さりげない家族の会話の中でも、この体験をぜひ継続し応用してください。提案です。**“お母さんやお父さん、おばあさん、おじいさんの中学生だったころはどうだったの?”**というテーマでお話をさせていただくのはどうでしょう?同じ体験をしていたり、あっと驚く体験をしていたり、やっぱり自分と同じ悩みの中で生きていたかもしれません。からだを大切にいいお年をお迎えください。