

# 心の元気アップ通信

令和6年6月24日

西合志南中学校

文責：養護教諭 岡野

第2回心の元気アップタイムを6月20日に実施しました。この時間はレジリエンス（困難から立ち直る力、落ち込みから回復する力）の育成を目的に実施しています。養護教諭が月に1回、朝自習の時間を利用して、Teams 配信を全校生徒対象に行って4年目になります。思春期になると、人と比べてたりして、落ち込んだり、自己肯定感がなくなったりすることもあります。また、人間関係がうまく築けず、苦しい思いをすることもあるかもしれません。捉え方をプラスにするワークショップをしたり、相手の気持ちを考えて、自分の気持ちを素直に伝える練習をしたり、へこたれない、しなやかなで元気な心を自分自身で作っていく取組です。

今回は生徒指導部と連携して、「傾聴スキルと SOS の発し方」についてみんなで取り組みました。

- 1 傾聴とは・・・十分に（ ）と（ ）と（ ）を傾けて聴くこと。



\* 答えは通信の下

- 2 話の聴き上手さんといまいちさん

〔話の聴き上手さん〕

- うなづく
- 適度に視線を合わせる
- 相づち(なるほど、へー、 そうなんですね。)
- マッチング(相手の話し方のスピードやトーンにあわせる)
- バックトラック(話し手の言葉をうまく繰り返す)
- 要約(話の全体をかいつまんで繰り返す)

〔話の聴き方いまいちさん〕

- 体を話し手の方に向けない
- 視線を合わせない
- 黙っておく
- 机を指でトントンと軽くたたく
- 手を触る
- 髪を触る
- 自分の話で相手の話をさえぎる

「話の聴き上手さん」と「話の聴き方いまいちさん」の指令書のいずれかが一人ひとり配られ、その通りに話を聴くワークショップをしました。今回は3-4と中継をつなぎ、ワークショップの感想を発表してもらいました。発表してくれたみなさんありがとう！！生徒の感想を紹介します。

相手が「話の聴き方いまいちさん」の紙を持っていて、全く反応してくれないし、目も合わせてくれないから嫌でした。このような学びを行ったことで、私は、人と話すときは目を合わせたり相づちを意識し、傾聴を大事に学校生活を送りたいです。

話の聴き方で、相手が話してよかったと思ってもらえるか、話さなければ良かったと思うかが変わるということが分かりました。これから話を聴くときは、上手な聴き方になれるようにしようと思いました。

悲しいことや辛いことを抱えている人は、勇気をだして、誰かに SOS を出してみてください。分かってもらえないと思っても、最低3人に話してみよう。きっと分かってくれる人はいます。その人が信頼できる人です。子どもだけで解決できないと思ったら、大人に相談してくださいね。

\* 答え：耳、目、心