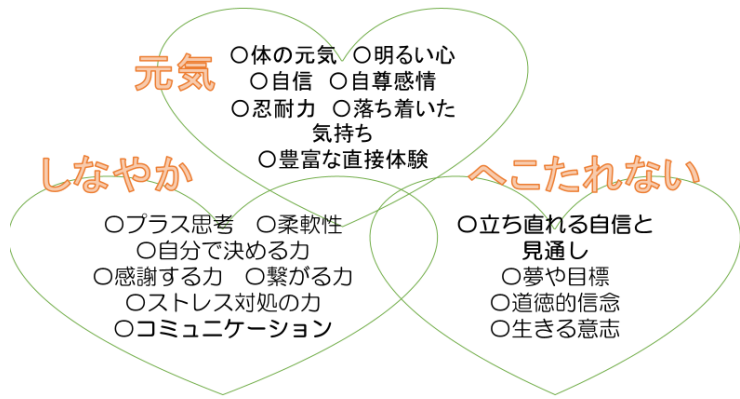


心の元気アップ通信 No.2

前期後半がスタートしました。まだ、「休んであってほしいな・・・」と思っている人はいませんか？また、夏休みの生活リズムから学校がある生活リズムに戻っていかずたりする人もいるかもしれません。後期前半には、西南文化の日、1年生集団宿泊、2年生修学旅行など大きな行事があります。そのための準備や取組、事前学習など前期後半は忙しくなります。充実した学校生活となりますように、Myプロジェクト：「自分で起きる」「朝食を食べる」を実践し、さらに、心の元気アップタイムで学んでいることも活かしながら、心も体も元気に過ごせるといいですね。

心の元気アップタイムの振り返り

心の元気アップタイムでは、「レジリエンス」の向上を目指して、毎月1~2回、朝の15分間、TEAMS 配信で、全校生徒対象に実施しています。みなさん、レジリエンスって、どんな力だったかも覚えてましたか？そうです!!レジリエンス=落ちこみから立ち直る力でしたね。これは、様々な心の力が合わさったものでした。本校では、「元気な心」「しなやかな心」「へこたれない心」の3領域に分けて取り組んでいます。



○ 第2回心の元気アップタイムでは、コミュニケーション(しなやかな心)について実施しました。

友だちが誰かの悪口を言って同調を求められたり、掃除をしてくれない、買い食いに誘われた・・・など、困ったなあと思われるときにどんな言い方で相手に伝えれば良いか考えました。

①攻撃的コミュニケーション②消極的コミュニケーション③アサーティブコミュニケーションの3つの言い方を考え、友だちと共有しました。アサーティブコミュニケーションでは、Iメッセージ(主語が自分)にすると、相手を傷つけずに、気持ちが伝わりやすいですね。

そして、発表してくれた2年1組のお友達ありがとうございました!!

みなさんのワークシートより→
(2年2組女子)

○次のようなとき、イバッチ・モジモジならどう言うでしょうか。最後にニコリンになって、いちばんよい言い方を考えましょう。



①イバッチ

ねえ〜
早く片付けてよ!

シュウゾウくんがあまり
そうじをしてくれない……。
どうしよう……。



②モジモジ

どうは……。



③ニコリン

早く片付けて
気持ちよくなるよ
一緒に掃除しよう
うーん



①イバッチ

食べたい
早く買ってよ!

サトミちゃんがコンビニで
パンを買って食べようと
さそってきた……。
どうしよう……。



②モジモジ

迷うな……。



③ニコリン

1回帰って
から行こうよ

