

大仁北小 ほけんだより NO.12 11月21日

ほっと

学校保健委員会報告 特別号

がっこう ほけん いんかい おこな
学校保健委員会が行われました



今年度のテーマ「心をみつめよう」

第一部 心の成長をめざして 講師 静岡県スクールカウンセラー

第二部 大切にしたい子どもとのかかわり 羽畑あい子先生



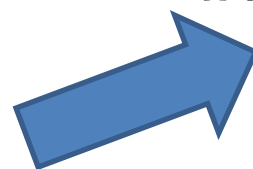
6年生の心のアンケート結果を健康委員会
が報告しました。『思春期になると、自分に
自信がなくなったり、人からどう思われてい
るか気になったりすること、女子の方が男子
よりも思春期の変化があらわれるのが早い』
という思春期特有の結果が、北小の6年生
でも同様に出ていました。

羽畑先生から・・・

『思春期は、心と体のバランスが悪い。親
に反抗するのは順調な成長のあかし。誰も
が自信のない時期、人と違うことが
気になる時期。いじめが出やすいのは中学
1～2年生、同級生同士が多い。ちょっとした
勘違いや携帯電話のトラブルからはじま
ることがある。友達同士の支え合い(ピア
サポート)をしていこう。』
などのアドバイスをいただきました。



そこで・・・ピアサポートの体験を
してみました



二人一組で話をします

話す人は最近のちょっとした楽しいことを話します。聴く人は、**相手を見て・聴く姿勢になって、相づち(聴き上手の“あいうえお”を使って)・うなづきをしながら共感的に(相手の気持ちを考えて)聴きました。**たった数十秒の話でも、話す人も聴く人も笑顔になりました。

えー そうか

うん、うん



聴き上手の“あいうえお”

- ・あ ーなるほど
- ・い いねー
- ・う ん、うん
- ・え ー、そうか
- ・お ー、すごい



最後に、緊張をほぐしたりリラックスしたりする呼吸法・リラックス法です

楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。鼻から吸って口からゆっくりと吐き出します。もう一度すって1, 2, 3, 少しとめて、吐きます, 6, 7, 8, 9, じゅう～。
息を吐くときに体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで…



いろいろな方法で自分のストレスを解消していきましょうね！



……6年生の感想から……一部を紹介します

- ◆ 親に反抗することは成長しているということがわかりました。◆ 反抗期は成長の証と知ってうれしくなりました。◆ 最近親にすぐイライラするのはちゃんと成長していることだとわかりました。
- ◆ 自分が今までしていたものが思春期の合図だったんだと思いました。誤解をして友達との関係がこわれてしまうことがあるとわかったので、自分の言葉や行動に気をつけていきたいと思います。
- ◆ 反抗期は誰にでもあるんだと安心しました。聴くときの“あいうえお”を忘れずにしたいです。
- ◆ 声をかけたり寄り添ったりする心がけをしたいと思います。一人で悩まずに相談したいです。
- ◆ 悩みがあったら友達に相談したいと思いました。中学では積極的に声をかけたいです。
- ◆ 思春期は誰にでもあること、それは全然恥ずかしくなく成長として大切なことだと気づきました。
- ◆ もし緊張したときは、深呼吸を実際に試して緊張をほぐします。
- ◆ 友達が困っていたり、悩んでいたりに声をかけてあげようと思います。
- ◆ 「話してよかった」と思ってくれるように、相手のことを考えて聴きたいです。
- ◆ まわりで悩んでいる人を見つけたらしっかり話を聞いてスッキリしてもらいたいです。
- ◆ 相手の相談に乗るときは、真剣に聞こうと思います。話すときは相手の気持ちを考えて話をしようと思いました。

裏面…保護者の方対象講話についてです

6年生の授業が終わった後、保護者の方を対象に話をさせていただきました！

子どもの心の成長

～講師の先生のお話と資料を一部紹介します～

学童期とは
こんな時期

7～12才

いろいろな友だちとたくさん交流し、教えあい学びあう
(自己理解～自分のよいところ・苦手なところ)

9～10才

ギャングエイジ・・友達と徒党を組んで遊ぶ
自分に自信をつけ(自尊心・自己肯定感)伸びていく時期
学習面で躓き始めたり、自信をなくしやすい(劣等感)時期

思春期とは
こんな時期



嵐(怒濤)の時代 反抗期(親離れ)
気の合う友だちを見つけて、深い交流をしていく(親友)
人格の統合(自分のよさや欠点を受け容れていく過程)

親が心がけたいこと

子どもを正しく理解していく ～ありのままの子どもを受け止める～

- ・自分の望む子ども像(こうあってほしい)を押しつけない
- ・子どものよいところと苦手なところを見極めていく
- ・よい面を認め、伸ばしていく(親に認められることで、子どもは自信をつける)
- ・苦手な面は、叱ってばかりいると子どもは自信をなくし、自尊心を傷つける



コミュニケーションを大事にする

- ・子どもの話を理解しようとして聴く(分かってもらえてうれしい 親子の信頼関係)
- ・親の話だけを一方的に伝えない
- ・子どもの話を多く聴くように心がける(子どもは話すようになる)
- ・親の気持ちを伝えるように心がける ○○してもらえて、うれしい、ありがとう
○○で、悲しい(つらい)
- ・正直に話したときは そのことを褒める⇒うそをつかなくなる



子どもに合わせて柔軟に対応を変えていく

- ・子育てはいつでも、修正ややり直しができます。気がついたときがチャンス・実行
- ・兄弟はひとりひとりタイプが違うことを認識して対応

親子で人と関わる楽しさを経験していく

- ・子どもがたくさんの友だちと交流できるよう援助していく
- ・近所、知人、友人等、いろいろなサポーターを見つけていく(よき相談相手)
- ・家族間交流も、できたら心がける



子どもたちが安心して学校生活を送れるよう、そして体だけではなく心も大きく成長できるように学校でも支援していきたいと思っております。北小には、スクールカウンセラーの先生が月1回ほど来ています。学校生活や子育てについて気になることがありましたら、お気軽に学校やカウンセラーに話をしてください。

思春期の子が輝く10のメッセージ

- 1 「わが家に生まれてきてくれてありがとう」の気持ちを大切に
- 2 「あなたは私の生きがい。喜びだよ」と子どもに伝えてあげよう
- 3 「がんばれ」よりも「がんばっているね」と認めてあげたほうがいい
- 4 反抗も甘えも、思う存分させてあげればよい
- 5 親の希望よりも、子どもが望むことをかなえてあげられる親になりましょう
- 6 いうことを聞かない子には「～しなさい」よりも「～してね」とお願いする方がはるかに効果的
- 7 子どものために自分のプライドを捨てられる親になりましょう
- 8 「あなたはあなたのままでいい」。これは子どもだけでなく、お父さん、お母さんへのメッセージでもあります
- 9 子どもは失敗して大きくなるもの。大いに失敗させ、必要な時に親が子どものかわりに詫びればよい
- 10 子育て以上に価値ある仕事はありません。自分の子育てに自信を持って喜んで取り組んでください



「抱きしめよう、わが子のぜんぶ」児童精神科医 佐々木正美著より

・・・保護者の方の感想から・・・一部を紹介します



- ◆ 羽畑先生のお話が聞けてとてもよかったです。今がとても大事な時期だということがわかり、柔軟に対応できるように心がけたいと思いました。帰宅後は、私自身が心にゆとりを持って、子どもたちといつもよりワイワイ楽しく過ごすことができました。
- ◆ 今、子どもとどう接してよいか悩んでいたのですごくためになりました。9～10才の大切な時期を1日1日大切に接していきたいと思いました。先生のお話の仕方がとても心地よかったです。
- ◆ 平日の昼間という時間が難しいかもしれませんが、思春期の親に一番聞いてもらいたい内容だったと思います。思春期の心の特徴をわかりやすくお話ししてもらい大変よかったです。日頃の子どもへの接し方を振り返り、反省する点が多くありました。今回話していただいた内容を参考に少しでも子どもが安心できるようなコミュニケーションがとれるよう心がけていきたいです。
- ◆ 6年生の子たちに、この時期に中学生活に向けて心の準備ができる話は、とても安心材料になったのではないのでしょうか。

お忙しい中、ご参加いただきありがとうございました。