

ほっと

学校保健委員会報告 特別号
【6年生・保護者向け】

学校保健委員会が行われました



テーマ 「こころをパワーアップ！」



第一部 思春期の心をパワーアップ

第二部 自己肯定感を高めるために

<<6年生の心のアンケート結果です>>

今までに 不安や悩みを
持ったことがありますか？



不安や悩みはどんなことですか？

- 第一位 友達
- 第二位 学校の勉強・成績
- 第三位 学校生活



習いごと・塾、体・病気、家族のこと・・・

悩みがあるとき、だれに相談しますか？

- 第一位 母
- 第二位 相談しない
- 第三位 友達



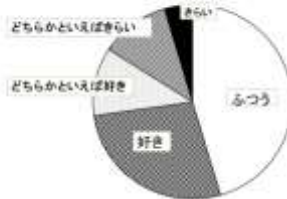
先生、父、兄弟、いとこ・・・

ストレスがあるとき
やっていることは何ですか？

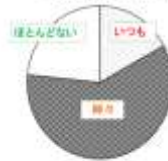
- 第一位 遊ぶ
- 第二位 寝る
- 第三位 スポーツをする 音楽をきく
- 第四位 一人で悩む
- 第五位 話を聞いてもらう



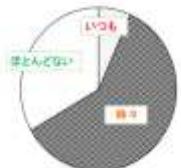
あなたは 自分のことが 好きですか？



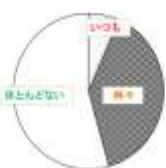
とても
つかれている



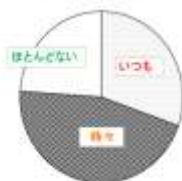
イライラする



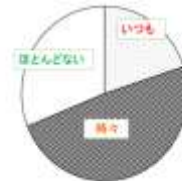
キれる



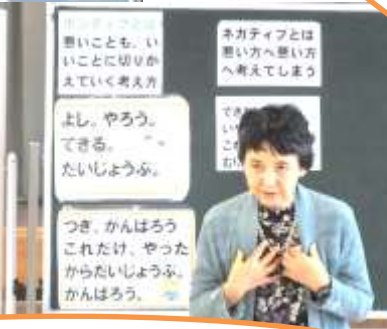
人にどう思われて
いるか気になる



自分に自信がない



6年生の不安や悩みは、友達や学校のことが多く、“悩みを相談しない”・“一人で悩む”という人が昨年度に比べて多かったです。“人にどう思われているか気になる”は、いつも14人、時々21人で、76%の人が、“人にどう思われているか気になる”という結果でした。“自分に自信がない”は、いつも9人、時々22人で、67%の人が自信がないと感じているという結果でした。



ストレスは悪いものとは限りません。生きていく上で大切なエネルギーです。ただストレスが強すぎると、体や心にいろいろな症状が出てきてしまいます。

心と体はつながっています。ストレスに対処する、リラックスする方法を身につけましょう。(呼吸法やリラックスする方法について、6年生には発育測定などでお話したことがあります。覚えていますか?もっと知りたいという人は、一緒に勉強しましょう。)

悩んでいる人で、誰にも相談しないという人がいたけれど、一人で抱え込まないでくださいね。友達、家族、先生…相談できる人を見つけましょう。電話相談や手紙での相談「SOS ミニレター」もあります。

心と体はつながっています

「ポジティブ言葉」と「ネガティブ言葉」の実験です！

5人一組で、4人が1人を持ち上げます。持ち上げられる人は、椅子に座ったままの姿勢で、持ち上げる人は手と手を合わせた形で持ち上げます。一回目、持ち上げる人も持ち上げられる人もポジティブな言葉を言い、持ち上げます。二回目は、ネガティブな言葉を言い、持ち上げます。三回目は、ポジティブな言葉を言い、持ち上げます。三回とも同じ力を出すことが条件です。さあ、結果は…?

ポジティブ言葉

持ち上げる人
絶対できる！
簡単にできる！
大丈夫！
力がある！



健康委員会が男の先生を持ち上げてみます！



ポジティブ言葉

持ち上げられる人
みんなならできよ！
信頼しているよ！
がんばって！



ネガティブ言葉

持ち上げる人
こわい！
無理！
落としそう！
けがをするからやめた方がいい！



ネガティブ言葉

持ち上げられる人
やめて！
こわい！
落とされたら困る！
けがをする！



その結果、「**ポジティブ言葉の方が軽く感じました**」と健康委員会のみなさん。でも見ていた人たちは、半信半疑です。そこで、全員で実験しました。

1回目より高く上げよう！



持ち上がった！！



多くのグループが「**ポジティブとネガティブの違いがわかった！**」「**ポジティブ言葉の方が上がった！**」という結果でした！

☆自己肯定感とは

自分は生きる価値がある、誰かに必要とされていると、自らの価値や存在意義を肯定できる感情。
 自分のよいところも悪いところも含めて肯定できる、前向きな感情。

「自己肯定感のある人」は、「ありのままの自分が好きな人」



北小では、子どもたちのアンケート結果から、「自己肯定感」が低下していることが明らかになりました。普段、話をしている中でも、「自信がない」「どうせ自分なんか…」と言う子もいます。自己肯定感アップのために、学校でも取り組んでいきたいと思えます。

☆思春期の心の特徴

ささいなことで母親をののしっていた子が数分後にはべたべたと甘えたしぐさを見せるなど一見矛盾した態度をとる。親からの自立と親への依存の間でゆれ動く時期。



やる気アップの子育て 10カ条



- ① あったかことば、応援ことばは言われた人も言った人もころあったか
- ② 一緒に自然であそぶことや働くこと体験は、大人になって困ったことに立ち向かう力を育てる
- ③ 手伝いは、知力、運動能力、思考力などの総合力を高める
- ④ 聞いているよサインは、話すことを上手にする
- ⑤ しかる前、注意する前に危なくなかったら2分待つ
- ⑥ “だめ”、“やめなさい”ではなく、何をするか伝える
- ⑦ 説得より納得。自分で決めたことの方が守れます
- ⑧ ストレスにはコーピング。自分の対処法を30持とう
- ⑨ お風呂の中、寝る前「いいところ探し」で気分がアップ
- ⑩ 「ありがとう」は最高のほめ言葉

<聞いているよサイン>

笑顔、うなづき、あいづち
 いいね。よかったね。ほんとう。
 やっぱり など

子どもが自分で気づいて修正することがあります。気がついていなかったら知らせてあげて。

ハードルを下げる。守れたことを積み上げる。守れるように応援する。選択する。


よかったこと、うれしかったことを3つ伝えましょう。まずは1週間続けてみてください。よかつたらずっと続けてみてください。



・・・6年生の感想から・・・一部を紹介します

- ◆ストレスは悪いことばかりかと思っていたので、ストレスは人を成長させるということを聞いてとてもびっくりしました。
- ◆ポジティブに考えた時とネガティブに考えた時で、実験の結果がけっこう変わった。ポジティブ言葉を言ったら軽く感じて、ネガティブ言葉を言ったら重く感じたから、気持ちでいろいろ変わることがわかった。
- ◆ある程度のストレスは体に大切なエネルギーだということを初めて知った。ストレスがたまりすぎないように一人でかかえこまないようにしようと思う。
- ◆自分はネガティブ言葉を多く使っていたから、これからポジティブ言葉にしようと思った。
- ◆ポジティブな言葉を使うことで、相手も自分も力が出てくることがわかったのでやってみようと思った。ポジティブ言葉を使うととても気持ちよくなった。
- ◆健康委員会の人が大きい声で応援していたり、〇〇さんと〇〇さんが、ポジティブ言葉をたくさん言ったりしていたのでよかった。

・・・保護者の方の感想から・・・一部を紹介します

- ◆子どもとの接し方について大変参考になりました。わかっているもついでできなかつたりするので、定期的に今回の講演の内容を再確認できるようになるといいです。
- ◆先生のお話の中に自分が言っているため言葉がいくつかあり、反省。時々、客観的に自分を見直すのは大切だと思いました。
- ◆(子どもに対して)立って言葉を言うのと、座って言葉を言うのでは、言う方も聞く方もかなり違うと感じました。家でもやってみようと思います。
- ◆自分自身のいいところをなかなかあげられませんでした。子どもに幸せを感じてもらえるよう、自分も肯定できるようにになりたいと思いました。 

「自己肯定感」を

高めるために・・・

『心のコップ』に愛をたっぷり注ぎましょう

「自己肯定感」とは、「私は人から必要とされている」「人は支え合い、つながり合っている」と実感できること、つまり、まわりの人から愛されていると実感できていることです。これが足りない(=心のコップに愛が足りない)と、心のもがき(強い自己否定感)が生じ、子どもが苦しんでしまいます。うまくいかなかったとき、結果が不十分なき、自己肯定感が土台にない子どもたちはふんばって自分を支えることができません。安定した自己肯定感があってこそ、逆境に負けないうまくましい心が育ちます。

心のもがき

- ・他人の目が気になって仕方ない
- ・同年代の友達と人間関係がもてない
- ・自分を抑えられずに爆発し、後で後悔
- ・うまくいかない原因は「自分がダメだから・・・」と氣力を失う
- ・スマホ、ネット、ライン関連の仲間はずれや時間の拘束に苦しみ

子どもたちの自己肯定感を育てるために、私たち大人は、こんな対応が必要とされています。



- ・聴く・・・「治そうとするな、わかろうとせよ」
- ・受けとめる・・・行為に及ぶ心のもがきへの理解
- ・叱るときは、その「行為」を叱る
- ・解決に向け、自分の力でいかにえていけるよう支え励ます

自己肯定感を高めるためには、日頃の小さな積み重ねが大切です。「こんなことでほめていいのかな？」というようなささいなことも、それが望ましい行動であるならば、ぜひほめてほしいと思います。「できてあたりまえ」ではなく、「できた」ことをほめることが大切です。1日1回は、気持ちのよい「ほめほめシャワー」を浴びさせてあげませんか？[参考](#) 蔭山昌弘先生「思春期トンネル」「お母さんのための子どもの心をひらく子育て」【テレビ寺子屋第1603回、1604回】