

10月15日は、袋井あやぐも学園 袋井中学校の健康の日です。

袋井あやぐも学園

10月のテーマ「今の自分はどのくらい？」中学生版

☆「健康の日」の目標

学校生活の中で、自分の思いを伝え、相手の思いを受け止めることができる

① 友達づくり



② 相手の気持ちを考えることができる



③ 自分の気持ちや意見を伝えることができる



④ 感情をコントロールすることができる



友達との関わり方が上手になり、学校に来るのが楽しくなる

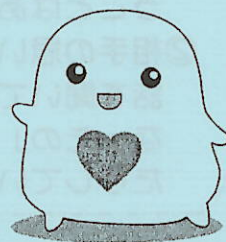
☆3月末、こんなことができる生徒に！

★自分も相手も大切にしたい気持ちの伝え方（自己表現）ができる★

- ① 相手を思いやりながら、自分の気持ちを素直に言える 【素直な自己表現】
- ② 強い言葉、ちくちく言葉を使わない 【言葉づかい】
- ③ 自分のやりたいこと、言いたいことだけを通さない 【自分勝手な自己表現】
- ④ 声のトーンに気をつけ、表情や動作をつけて話す 【具体的な表現方法】
→ 笑顔で話す、身振り手振りを使って話す、聞き手の方へ体を向ける

★相手の気持ちを思いやって聞くことができる★

- ① 相手を思いやった態度で話を聞くことができる。 【聞く態度】
→ 話し手の方へ体を向ける 相づちをうつ
話を最後まで聞く
- ② 相手の思いを大切にしたい言葉を返すことができる 【聞く言葉】
→ 大事だと思うところを繰り返す
ふわふわ言葉を使う
相手が話しやすい言葉がけができる
「なるほど」「いいね」「それで~どうなったの？」



☆今の自分は、どのくらいできていますか？

上記の「3月末、こんなことができる生徒に」に書かれていることが、今どのくらいできていますか？「健康の日」振り返りカード（10月）に、今の自分がどのくらいできているか記入しましょう。今、できていなくてもだんだんとできるようになっていけばいいんです。今の自分を知ることって大切です。