

こころのほけんだより



令和4年12月
袋井あやぐも学園
養護教諭部

11月に袋井あやぐも学園統一の家庭保健委員会を開催しました。今年度の家庭保健委員会は、毎月学校で行っている健康の日の活動「こんなとき、どうする？」を御家庭でやっていただきました。子どもたちといろいろな意見を伝え合っていただき、ありがとうございました。皆さんから出していただいた「こんなとき、どうする？」の一部を紹介します。👏👏

「こんなとき、どうする？～上手に頼みごとをしよう～」



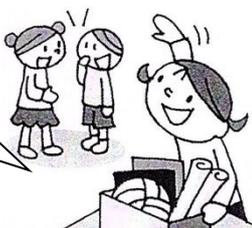
毎日の生活の中では、人の力を借りたり、お願いをしることがたくさんあります。でも、頼み方が分からずに我慢する、または、命令口調でけんかになることもあります。今回は、どのようにしたら、気持ちよく手伝ってもらえるのか「上手なお願いの仕方」について考えました。



クラスの当番で、先生から荷物を教室へ運ぶように頼まれました。一人で運ぶのは、少し大変そうです。そこに同じクラスのAさんとB君が通りがかりました。2人に手伝ってもらいたんだけど・・・。

あなたならどんな頼み方をしますか？

今大丈夫？
先生に頼まれた荷物を運ぶのを一緒にやってもらえる？



Aさん、B君！荷物を教室まで運びたいんだけど、よかったら一緒に運んでくれる？

❖人をお願いするとき気を付けるとよいこと❖（一部抜粋）



<小学生>

- 相手の目を見てお願いする。
- 頼む前に相手の状況を見て、「ちょっといい？」など声を掛ける。
- 最初に「〇〇さん」と名前を呼ぶ。
- ていねいな言葉、やさしい言葉で話す。（ちくちく言葉ではなく、ふわふわ言葉を使う。）
- 自分のお願いだけを言わないで、相手の気持ちも聞く。
- 自分の状況（困っていること）を分かりやすく伝える。
- 断られても態度に出さない。

<中学生>

- 相手が断りにくいような言い方をしない。
- 理由を添えて、謙虚な態度でお願いする。
- 感謝の言葉と、手伝ってもらって嬉しい気持ちをできるだけ相手に伝える。



中学生は小学生の意見に+α
された意見が出ていました。
さすが、中学生ですね！

✿子どもたちの感想✿（一部抜粋）

- ・一人では考えられないことでも、家の人とやるとたくさん考えが出て、もっと上手な声掛けの方法が分かりました。
- ・人をお願いをするときは、相手が傷付くことなく、気持ちのよい言い方をすることが大切だと学ぶことができた。
- ・友達だから軽く頼むのではなく、気持ちのよい言い方をすることが大切。

✿保護者の感想 ✿（一部抜粋）

- ・忙しいと親も命令口調になってしまうので、気を付けようと思いました。
- ・じっくりと話し合えて考える時間も取れて、とてもありがたいです。親からと、学校からと話をすれば頭にも残ると思います。人とのコミュニケーションは一生大切なものなので、こういう機会に少しずつ学んでいってほしいです。
- ・日頃の生活の中で必要となる行動について、このように自分の気持ちや考え方を整理することはとても大切なことだと分かりました。今後も同様の取り組みを継続してほしいです。
- ・祖父母と一緒にいることもあり、大人が先回りしてしまうことが多いので、子どもからお願いをする機会が少なくなっている気もします。意識的に家庭内でも子どもからお願いをする機会を増やしていきたいと思います。

今回の活動のねらい

- ★人に頼みごとをしてよいことを知る。
- ★気持ちのよい頼み方を知る。
- ★相手にも事情があり、断られることもあることを知る。

「お願いするときに気を付けること」や「子どもたちの感想」から、多くの子がねらいを達成できたと感じました。今後も、健康の日を通して、人との関わり方のトレーニングを続けていきます。

袋井あやぐも学園スクールカウンセラー 友野圭子先生より



子どもたちにとってお家は安心安全な場所であることが必要です。そこでは安心して休めて言いたいことを言えていろいろなことがあっても“大切にされている”と感じられる場所です。最近言われるのは怒られすぎて（ちくちく言葉ばかりの状態）育つと脳が傷ついてしまい心身ともに支障が出るという事実です。求められるのは安心安全が保障された家庭です。ちゃんと聞いてもらえて自分は大切にされていると感じられる場所です。あやぐも学園保健委員会ではコミュニケーション方法として自分も相手も大切に話す話を推しすすめてきました。周りの大人のこの話し方があれば子供たちは自然に口にできるでしょう。言霊（ことだま）という言葉があります。自分も相手も大切にできる温かい言葉のやりとりが周りを世界を変えていく種のような気もします。