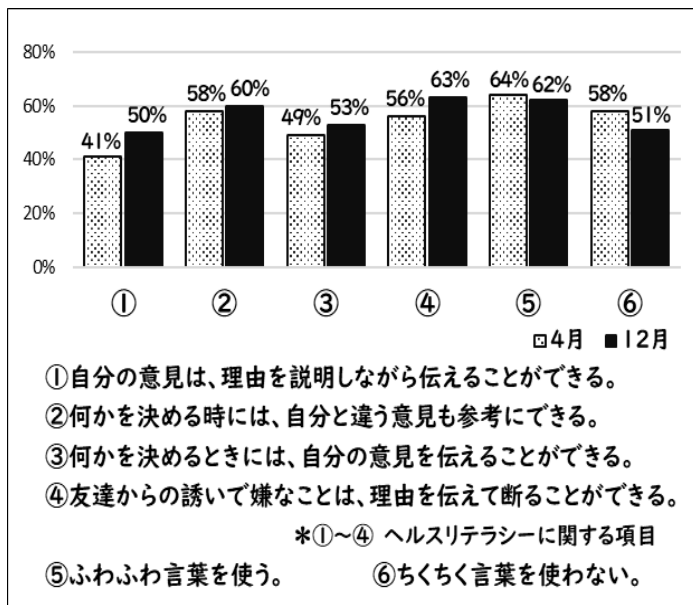


こころのほけんだより



令和5年3月
袋井あやぐも学園
養護教諭部

4月と12月に子どもたちにとってアンケート(周りの人とのかかわり度チェック)の結果をお知らせします。



質問①～④は、今年度から健康の日で取り入れた「こんな時、どうする？」に対するものです。健康の日を通してどのように相手に声をかけるといいかについて練習をしました。①～④すべての項目で「できている」と答えた子がわずかではありますが、上昇しました。しかし、「ふわふわ言葉を使う。」、「ちくちく言葉を使わない。」について「できている」と回答した児童生徒は、4月の結果に比べて減少しました。

そこで、今回のこころのほけんだよりでは、ふわふわ言葉、ちくちく言葉についてお伝えします。

☆「ふわふわ言葉」、「ちくちく言葉」を知っていますか？☆

ふわふわ言葉

相手や周りの心をぽかぽか温かい気持ちにさせる言葉。

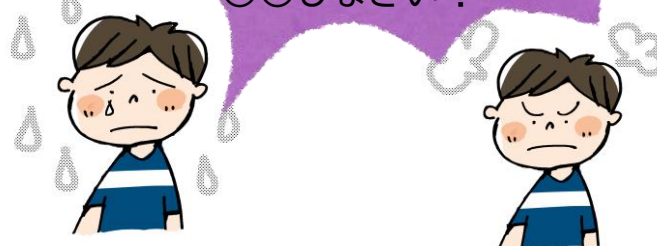
だいじょうぶ？
すごいね
たのしいね
やさしいね
がんばっているね
ありがとう
ごめんね
うれしかったよ
いっしょにあそぼう



ちくちく言葉

相手や周りを嫌な気持ちにさせる言葉。悪口や命令口調も含まれます。

だめ！
ばかじゃん
あっち行って！
いっしょにあそばない
うざい
あ～あ
〇〇しなさい！





★大人から子どもに対する態度も、声掛けも「ふわふわ」で★

2月の健康の日、あるクラスの様子を見に行った時のことです。「どのように相手に話を聞いてもらおうと話しやすい？」という担任の投げかけに、子どもたちは「うなづく」「自分の方に体を向けて」「目を見て」と答えていました。日々の忙しさに追われ、子どもの「ねえ、聞いて！聞いて！」に対し、とりあえず返事をしていたり、目や体を向けて話を聞いてなかったりすることがあったなと私自身反省しました。子どもたちから教えてもらうこと、気づかされることってたくさんありますね。

ふわふわ言葉についても、子どもだけでなく、わたしたち大人も意識してたくさん使うことが大切です。例えば、子どもが好ましくない行動をした時「これはやってよかったかな？」「どうしたらよかったかな？」など子ども自身が考えるきっかけを作ってあげられると良いです。もちろん、子どもたちが頑張っている時や、良い行動ができた時にも、たくさんふわふわ言葉を使って認めてあげられるといいですね。ふわふわ言葉を自然とたくさん使える子どもたちを育てていくために、御家庭や地域でも意識をして使っていきましょう。



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



そこかしこに毎日新しい春が見え隠れして、いつもの春なのにいつもワクワクします。

さて、ふわふわ言葉の実践はいかがですか。ふわふわ言葉を使うと表情も優しくなります。「ありがとう」はふわふわの代表格ですが、その時“にっこり☺”もするとますます有効です。言語で伝えることも有効ですが、実は言語以外の表情や態度等は大きく影響します。ある研究では、『言語は2割 言語以外の表情や態度が8割』ほどの意味を持ってしまうという結果もあります。“そっけなくありがとう”より“にこやかにありがとう”とされたら嬉しいものです。

おまけですが、朝起きて顔を洗ったついでに鏡に向かって“にっこり”自分に笑ってみてください。「おはよう！」とか「やるぞー！」と声をかけるのもいいですね。朝は明るくスタートです。



来年度も、子どもたちがよりより人間関係を築いていけるように「健康の日」を通して人との関わり方のレッスンをしていく予定です。子どもたちが持ち帰ったワークシートを見て、御家庭でも話題にしてみてください。

