

こころのほけんだより



令和5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、11月の「健康の日」に学校で行った「いいところみつけ」を御家庭でやっていただきました。皆さんが書いてもらったメッセージの一部を紹介します。

「いいところみつけ」



✿子どもたちの感想✿（一部抜粋）

- ・おもしろかったからもう一回やりたいです。(小1)
- ・うれしいことを言われて気持ちがいい気分。(小2)
- ・たまには家族のいいところを書いたりすることもいいなと思いました。(小3)
- ・いろんな人のいいところが書けた！うれしかった。(小4)
- ・気づいていなかったいいところがわかった。自分にはたくさんいいところがあった。(小5)
- ・自分のいいところ書いてもらってうれしくなりました。(小6)
- ・友達や家族にほめられてうれしくなった。いつもはずかしくてなかなか言えないけれど、相手に伝えられる良い機会だったと思いました。(中1)
- ・いい所を知ることで自分に自信がついたしほめられるのはうれしいのでとても良かった。もっとみんなを支えていと思ったし、思いやりの心を持って接したいと思った。(中2)
- ・案外苦手だと思っていたことも相手から見るといい所だったので自信がついた。(中3)



✿保護者の感想 ✿（一部抜粋）

- ・いつもダメな所を見ていました。このワークシートのおかげで、娘のいい所がたくさん見つかりました。これからはいい所を見つけていきたいです。
- ・本人がとてもうれしそうに親に見せてくれました。
- ・お友達からのメッセージを見て私もうれしかったです。
- ・「ていねいに字を書ける」「明るく誰とでも話ができる」と友達が感じてくれていることが幸せです。
- ・「全部うれしくて楽しい気分になれた」と感想にある通り、親も同じ気持ちになれた。



✿先生の感想 ✿（一部抜粋）

- ・相手の顔を見ながら何を書こうと考えて書いていました。受け取ったときの表情もとても良かったです。
- ・時間をたっぷり使ってクラス全体でやりました。ほめる側とほめられる側の心地よさに気づき、改めて温かいクラスであることが確認できました。

今回の活動

★相手に対して優しい声かけができるようになるためには、まず自分の心にゆとりを持つこと、自己肯定感を高めることも必要です。そこで今回は、クラスの友達や先生、家族から自分のいいところを見つけてもらう活動を取り入れました。

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

相手のいいところを見つけてください。性格も趣味でも好きな事でも褒められます。

是非それを相手に伝えてください。相手も自分も幸せな気分になります。幸せな気分になると色んなことが好転し始めるきっかけになることも確かです。冬休みはいい所見つけを家族でやってみてください。温かくなります。

