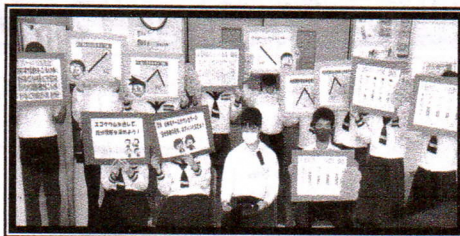


# Full of energy

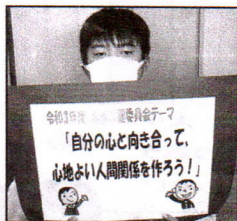


令和3年10月12日

大須賀中学校保健室

文責:宮谷 恵理(養護教諭)

井口 愛斗(保健委員長)



## 自分の心と向き合って、心地よい人間関係を作ろう!



### 学校保健委員会報告

今年の学校保健委員会は、VTRで編集した学校保健委員会となりました。コロナ禍ではありましたが、1か月間コロナを予防しながら、毎日昼休みの練習を続け事前に撮影編集しての実施となりました。

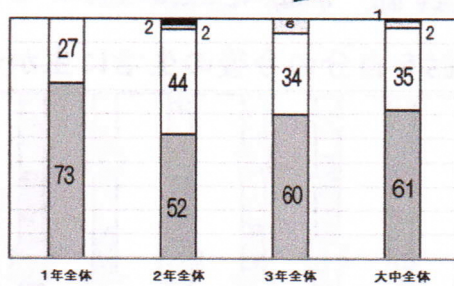
昨年度から、若つつじ学園(大中・大淵小・横須賀小)でつなげる取組を実践していますが、コロナ禍ということで活動ができないことも多く課題もたくさんあります。そんな中、校区のスクールカウンセラーの小林先生を『心の専門家』として様々なアドバイスをいただき、大中学生の良好な人間関係の構築につなげています。自分自身を振り返る機会になったらうれしいです。



### 学校保健委員会から見た、大中学生の課題!

③ 私は自分に悪いところがあると思う。全体(学年別割合)結果

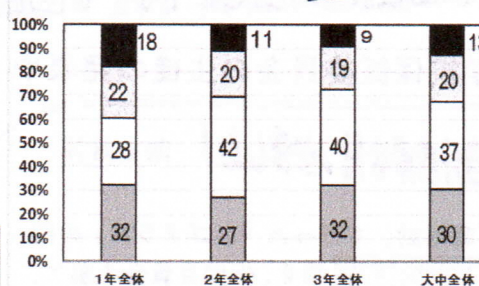
全体の96%が悪いところがある!



全体の67%が性格を変えたい!

4 とてもそう思う  
 3 だいたいそう思う  
 2 ほとんどそう思わない  
 1 全くそう思わない

⑤ 自分の性格を変えたいと思う。全体(学年別割合)結果



4 とてもそう思う  
 3 だいたいそう思う  
 2 ほとんどそう思わない  
 1 全くそう思わない

自分の良い面よりも悪い面がきになっている生徒が多いのでは?

### 小林スクールカウンセラーからのアドバイスを今後に生かそう!



#### ① 自分の長所や短所が分かることが自己理解の第一歩!

長所と短所は裏表と言われています。例えば、「飽きっぽい」が短所なら「好奇心がいっぱいある」が長所になるでしょう。「自分の意見が言えない」が短所なら、「協調性がある」が長所になることが多いものです。自分が短所だと思ふことのばしていくと長所につながりますね。



#### ② 自分と相手の違いを感じお互いを理解していくことが友達の良さ!

「友達と仲良くなりたい」「友達に認められたい」と誰もが思っています。楽しくおしゃべりができるときもありますが、うまくいかない時もあります。時にけんかをしたり、口をきかなくなったりすることもあるかもしれません。そうしたときに、自分と相手の違いを感じ、自分に気がついたりします。違う意見を交換しあいながら、お互いを理解しようとするのが友達の良さといえるのかもしれない。



#### ③ ものの見方は一つではない! 今ある自分の良い部分をのばそう!

どんな性格もいようにも悪いようにも見えることがあります。今ある性格の良い面をのばしていくと、悪い面が気にならなくなります。良いところをのばしていくことがいいですね。

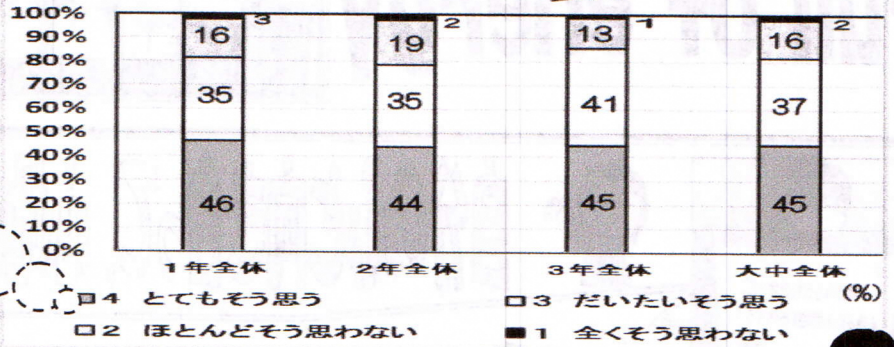
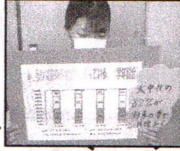


# 学校保健委員会から見た、大中学生の素敵！

私は将来の夢や目標を持っている。

全体（学年別割合）結果

大中学生の82%が将来の夢や目標を持っていることが分かりました。



小林S Cより・・・思春期は、第二の誕生の時と言われることがあります。第一の誕生は生まれた時です。第二の誕生は、これから社会に出て行く時に、「こんな風に生きていきたいな。こんなことをやっていきたくない。」と自分の人生を自分らしく選んで、引き受け責任をもっていけるようになることだろうと思います。そうしたこの時期を、自分のことを大切に、友達と相談したり、部活や趣味のことで同じ事に夢中になったり、一緒に学んだりしながら、自分らしさをみつける中学校生活を送ってください。



# 学校保健委員会で、大中や自分の状態を知り、今後の生活に生かせるように！

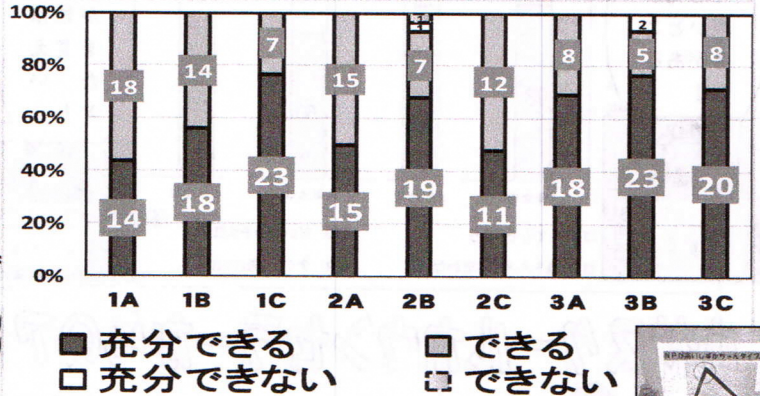
振り返り・・・学校保健委員会の生徒の発表や小林S Cの話をもとに、自分の今後の生活に生かせるか？

## エゴグラムで自分自身を見つめました！ 劇も好評！

今年度は、「朝活動」で行った「エゴグラム」の解説を、保健委員会の劇と、小林S Cからの解説で学び、自分を振り返る時間になりました。

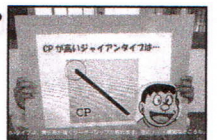


自分を見つめることで、これからの生活に生かせる時間になりました。



# 生徒感想

- ・1B 女子：今日のお話を聞いて、「ものの見方は一つではない！今ある自分の良い部分をのばしていくといい。」という言葉が心に響いた。これから、自分の良い部分をのばしていきたい。
- ・1C 女子：私はエゴグラムの表のAC（従順な子供の心）が高かった。CP（父親の心）が低いので、このCPをのばすために、はっきりと自分の意見を言うことをこれからやっていきたい。
- ・2A 男子：FC（自由な子供の心）とAC（従順な子供の心）が低かったので、相手の気持ちを考えることを発言では意識して相手の話を良く聴きたい。自分をより成長させるために自分についてしっかり理解する場面を大切にしたい。
- ・2B 男子：今日から何かをする時は、相手に許可を得て、言われたとおりの行動を心がけたい。また、積極的にリーダーをしたり、自分の意見を最後までしっかり伝えたい。
- ・3A 女子：学校保健委員会で、大中学生の実態やS Cの話聴き、自分の心と向き合えた。また、保健委員の皆さんがドラえもんアニメを擬人化したおもしろい演技をしてくれてとてもわかりやすく楽しかったです。



前期保健委員会の活動は最後になります。御協力ありがとうございました！