



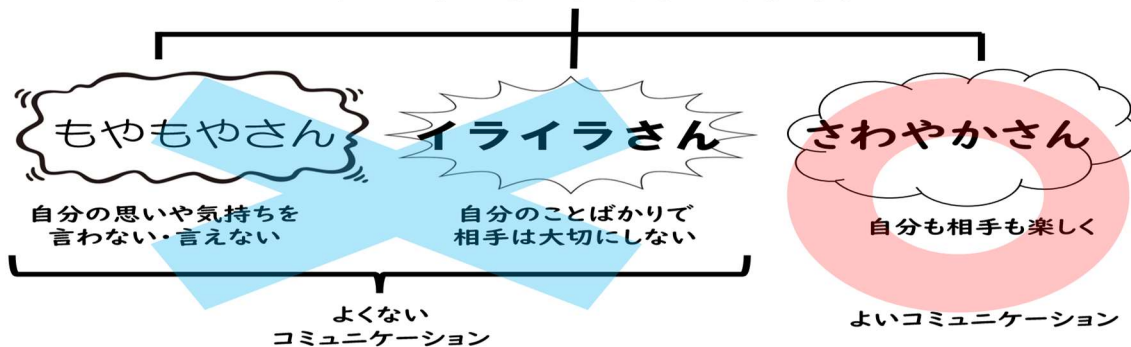
## 学校保健委員会「自分も相手も大切にするコミュニケーション～SOSの出し方について～」の講演から

保健主事 神初 真由美

11月1日(金)、中田中学校で学校保健委員会が開催されました。講師に富山県こどもこころの相談室代表の深澤大地先生をお迎えしました。深澤先生のご講演内容を紹介します。

様々な人間関係の悩みは、相手とのコミュニケーションから起こることが多い。特に根拠のないことで必要以上に悩むことは、強いストレスになる。そこで、「アサーション」と言われる「自分も相手も大切にしたいコミュニケーションの仕方」が大切である。コミュニケーションには3つのタイプがある。

### コミュニケーションの3つのタイプ



様々な出来事について、私たちは、嬉しい・悲しい等の気持ちやそれに合わせた行動をとっているが、実は、出来事と気持ちや行動の間には、「考え方」が隠れている。そこでさわやかさんの考え方をすることで、ストレスや悩みは解消されることが多い。さわやかさんの考えを心がけることが大切である。

- ① I メッセージ
- ② 怒った声で言わない
- ③ 怒った顔をしない

「わたし」を主語にして伝える。 **大きな声・怒った声・怒鳴った声**

**優しい表情**

↓  
**優しい言い方**

- ・自分の話には口をはさまずに最後まで聴いてくれる。
- ・相手より自分の方が多く話させてくれる。
- ・自分の気持ちや考えを分かろうとしてくれることが伝わる。
- ・自分の話したことを、一方的に否定しない。
- ・自分の話したことを、すぐに他の人に話さないでいてくれる。  
など

それでもうまくいかないときは、「信頼できる相手」に相談する。相談するときには、相手選びが大切である。普段から、相談できる相手をさがしておくことよい。ここで言う「信頼できる相手」の選び方の例として、左のようなことがあげられる。家族

や友達、先生等に相談してみるのもよいだろう。学校には、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーも来ているため、予約をとってみるのもよいだろう。外部の相談機関もある。どれも難しそうな場合は、「なぜ、自分は相談することが苦手なのか」という相談から始めるのもよい。また、ある程度継続して相談してみることも必要だ。

私たち大人は、子供たちにとって少しでも「信頼できる相手」になるべく、日々子供の声に耳を傾けたいですね。また、子供の SOS をキャッチするアンテナ感度を高め、助けを求められたときに、適切な対応ができるように心がけたいものです。

# 読書に親しむ中田っ子を目指して～中田っ子図書室祭りの取組から～

図書主任 森 如見

秋は、「○○の秋」と言われるように、いろいろなことを楽しみやすい季節です。よく耳にする「読書の秋」もその一つです。中田小学校では、子供たちが進んで様々な本を手に取り読んでほしいと願い、10月15日(火)～11月29日(火)の期間に「秋の図書室祭り」と題して3つの取組を行いました。今回は、その取組を紹介します。

## 【図書委員が選んだおすすめの本】

図書委員が中田小学校のみんなにおすすめする本を選びました。子供たちがすぐに手に取りやすいように、図書委員のおすすめの本のみを並べたコーナーを図書室前の廊下に設置しました。貸し出しを始めると多くの子供たちが手に取り読んでいます。借りた子供には、読書感想カードも記入してもらいました。子供たちにとって、これまで読んだことのない新しい分野の本を手に触れるきっかけになっているようです。



## 【中田っ子人気シリーズ1位決定戦】

図書室で貸し出しの多い「どっちが強いシリーズ」「ドラえもんシリーズ」「最強王図鑑シリーズ」の中から、一番人気のシリーズを決める「中田っ子人気シリーズ1位決定戦」を実施しました。中田っ子図書室祭りの期間に合わせて、図書室で本を借りたら、一人一回、自分が面白いと思うシリーズにシールを貼って投票することができます。最終結果は、12月中に全校児童に発表する予定です。



## 【図書委員による読み聞かせ】

長休みには、図書室で、図書委員が大型絵本や紙芝居の読み聞かせを行いました。集中して読み聞かせを聞いている子供たちの姿が見られました。図書室に足を運んだり、自分からは手に取って読むことのない絵本の世界に触れたりするよい機会になったりしました。ぜひ、ご家庭でも、親子で一緒に読書をしたり、読み聞かせをしたりするなど、読書好きな中田っ子になるために「読書の楽しみ方」を探してみてください。



## ～日頃の取組から～

各学級前の廊下には、年間を通して、ブックトラックを設置しています。ブックトラックには、学年に応じたおすすめの本や、各教科と関連のある本等を置いています。中には、ブックトラックで出会った本が面白くて、図書室に同じシリーズを借りにくる子供たちもいます。ブックトラックを活用することを通して、さらに読書に親しんでほしいと思います。



2024		12月		行事予定			
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
01	02 集金日、委員会活動	03 短縮ウィーク 下校14:10 (～12/19木)	04	05	06	07	
08	09	10 2、3年お話の会	11	12	13	14 クリエイティブ高岡 (～1/13)	
15	16	17	18	19	20 下校12:45 保護者会13:15～ 16:30	21	
22	23 給食終了 下校12:45 保護者会13:15～ 16:30	24 終業式 下校11:30	25 冬季休業 ～1/7 (火)	26	27	28 	
29	30 閉庁	31	01	02	03	04	
05	06	※E: <1月の予定> 1月 8日(水) 始業式、校内書初大会 下校11:30 (給食なし) 29日(水) 半日入学 下校12:50					