

健やか



春日井市立柏原中学校
保健だより
平成 24 年 12 月 10 日

学校保健
委員会

輝け!!! のち ~自分の気持ちを上手に伝えよう!~

12月3日に学校保健委員会を行いました。「体・心・命に関するアンケート」結果の報告をし、柏中生の素晴らしいところを伝え、学校生活や家庭生活をさらに充実させるための提言をしました。そして、友達とより良いコミュニケーションを築き、お互いを尊重し合えるような行動をするために、「自分の気持ちを上手に伝えよう～コミュニケーションと言葉～」を考えました。より良いコミュニケーションを通して、自分も相手も大切にできる人間関係を築いていって欲しいと思います。お忙しい中、保護者の方々もご参加くださりましてありがとうございました。

アンケート結果は、各家庭に配付しました「学校保健委員会の要項」をご覧ください。

柏中生の良いところ

- ☆ 学校で友だちに会うのを楽しみにしている。
- ☆ 学校での規則を守っている。
- ☆ 家族とコミュニケーションがとれている。
- ☆ 将来の夢や目標をもっている。

学校生活や家庭生活を充実させるために

- ☆ 自分の良いところを素直に認め、自分に自信をもとう!
- ☆ 周りの人の良いところに目を向けよう!
- ☆ 丁寧な言葉を心がけよう!

☆☆☆☆☆☆ アンケート結果を聞いて ☆☆☆☆☆☆

柏中生には、いいところがいっぱいあるとわかった。
1の1 女子

自分は大切な存在なんだと感じた。
1の7 女子

私だけが考えている悩みだと思っていましたが、他にも同じ悩みの人がいると気づくことができました。
3の3 女子

自分が生まれてきてよかったと思う。楽しかった。
1の2 女子

自己肯定感を持つことは難しいことだけど、とても大切なことだとわかった。
2の4 女子

少し消極的な子が多いのかなと思いました。自分のことを好きになるといろいろプラスな方向にいくので、いいと思います。
3の4 女子

命は大切だと思った。両親から引き継いだ命のリレーを自ら絶ってしまうのはダメだと思った。
1の4 女子

私はコミュニケーションがあまり得意な方ではないので、もっと上手くできるようになりたいらいいなと思った。
2の5 女子

自分もそうだけど、自分に自信がない人が多いんだなと思った。自分に自信をもたなきゃと思った。
3の5 女子

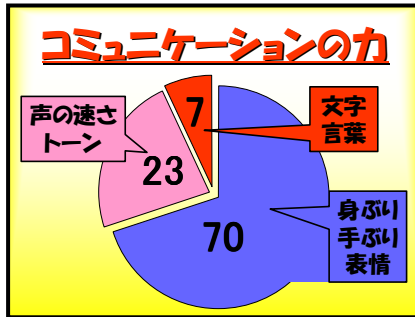
柏中生は皆、人を思いやる気持ちがあるから、私も人に思いやりを持てるようにしたい。
1の6 女子

これからも友だちや家族や自分を大切にしていきたい。
2の7 男子

困っている人を助けたいと思う優しい子が多くてよかった。女子は、学年が上がるにつれて「自分の価値を認める」が下がっていることに少々寂しさを感じ、自分も子どもの接し方に気をつけなくてはと思った。 3年 保護者



コミュニケーションと言葉について



コミュニケーションの力を 100%とすると、そのうちの 70% は表情や身ぶり手ぶりなど体の表現、23%が声の速さやトーン、残りの 7%が言葉・文字になります。つまり、面と向かって相手と話す場合だけ、言葉や声の様子、表情などから 100%のコミュニケーションをとることができるのです。

電話は相手の表情がわかりません。つまり、文字と言葉、声の速さとトーンだけのコミュニケーションになるので、相手に伝わる力は 30%です。残りの 70%はあなたの想像力で、勝手に解釈されているのです。

メールは言葉や文字だけのコミュニケーションとなり、相手の表情も声の様子もまったくわかりません。そのため、相手に伝わる力は 7%しかないのです。恐ろしいことに残りの 93%は、あなたの想像力で勝手に解釈されているのです。

メールや電話では細かいところまで伝わらないので、面と向かって話すのが一番良いと思った。

1の3 男子

想像させるんじゃなくて、自分でわかりやすいように言わないといけないと思った。

1の5 男子

言葉のスピードとかも、気持ちを伝えるのに必要なんだと初めて知りました。

1の8 女子

思いやりの気持ちを大切に、友だちと上手につきあっていかなければと思った。

2の1 男子

声のトーンなどで相手への伝わり方が変わるのだとわかった。

2の2 女子

コミュニケーションに大切なのは、表情やジェスチャーだと知り、驚いた。

3の6 女子

同じ説明を聞いて絵を描いているのに、みんな違う絵になっていて、自分の気持ちを正確に伝えるのは難しいのだと思った。

2の3 女子

自分の気持ちを伝えるのも大切だけど、相手の気持ちをよみとってあげるのも大切だと思った。

2の6 女子

自分が当たり前のようなことでも、相手にとっては違ったりえ方があるかもしれないと気づいた。

3の4 男子

言い方や言葉の選択で、相手への伝わり方が違うということを学んだので、気を付けていこうと思った。

3の7 女子

なかなか自分を好きとは言えないかもしれませんが、友人、先生、親、これから出会う人たちとのコミュニケーションの中で、殻をやぶって、「自分が好き」と自信を持って言えるようになってほしいです。

1年 保護者

大事なことは、電話やメールで済ませるのではなく、直接伝えましょう。

自分の想像で勝手に解釈せず、わからないことは直接聞いてみましょう。



保護者の方へ



～ 保護者対象 心とからだの健康相談 ～

個人懇談に合わせて、12月11日（火）～14日（金）まで保護者の方を対象に、保健室にて心とからだについての健康相談を行います。思春期の子どもたちは、体も心も大きく変化し成長していきます。お子さんに関する悩みを共に考えていけたらと思います。

とくに予約は必要ありませんので、いつでもお気軽にお越しください。

12月11日(火)	PM1:30～PM4:00
12日(水)	PM1:30～PM4:00
13日(木)	PM1:30～PM3:00
14日(金)	PM1:30～PM4:00

期間中に限らず、保健室では、いつでも相談をお受けしております。

