

# 健やか



春日井市立柏原中学校  
保健だより  
平成 25 年 12 月 9 日

学校保健  
委員会

## 輝け!!いのち ~エゴグラムで自分発見!~

12月2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、「エゴグラム」という簡単な心理テストを使って、自分探しをしました。少しざわついたところもありましたが、生徒のみなさんも、発表を興味深く聞いていました。自分やまわりの人の良さを認め合い、より良いコミュニケーションづくりに生かして欲しいと思います。また、お忙しい中、保護者の方々も、ご参加いただき、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。
- ☆ 困っている人を助けられる、優しい心を持っている。
- ☆ 家族とのコミュニケーションがとれている。
- ☆ 将来の夢や目標を持っている。

### 学校生活や家庭生活を楽しく充実させるために…

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

## ☆☆☆☆☆☆ アンケート結果を聞いて ☆☆☆☆☆☆☆

みんないろいろ考えがあることがわかった。家族ともっと話そうと思った。 1の1 男子

心は体の中で1番大切なものだと感じた。命は1人に1つしかない大切なものと思った。 1の7 女子

柏原中は家の人と話す人が多くいて、いいなと思いました。 1の2 女子

体のことは見ればわかるけど、心は目で見るができないので、人が嫌がるようなことを言っても傷ついたのかわからないと思った。 1の8 男子

みんなはこういう考え方をしているんだなと思った。自分とは違う考え方の人も多いことが分かった。 2の3 女子

2年生の結果が他の学年と違って、心が揺れ動いているのだと思う。 2の1 男子

柏中生は全国平均や愛知県平均よりも高い結果が多くて驚きました。 2の7 男子

学年や性別によって、いろいろな結果が違ってた。 2の6 男子

自分を大切にしたいと思いました。良さや悪さは人それぞれだから、思っていることが違う子でも仲良くしたいと思いました。 3の3 女子

自分がアンケートに答えたのと比べて、いろいろなグラフの結果が見られてよかった。 3の4 女子

周りの人がどんなふうにいるのか、今まで気にしていなかったけど、この発表を聞いて、柏中はいい学校だと思いました。 3の5 女子

自分も、自分を好きになれるようになりたいと思った。 3の6 男子

# ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ エゴグラムの結果を聞いて ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## 5つの心とは？

- CP→理念力=(お父さん度) 
- NP→支援力=(お母さん度) 
- A →論理力=(大人度) 
- FC→活発度=(やんちゃ坊主度) 
- AC→協同力=(いい子ちゃん度) 

自分自身を知る1つの方法に、「エゴグラム」があります。エゴグラムを調べると、その人の性格や傾向がわかります。しかし、どの性格が良くてもどの性格が悪いということは絶対にありません。また、エゴグラムは、年齢や生活環境で変化していきます。

今の自分をさらに成長させるためには、一番低い心を高めることが大切です。

すごく当てはまっていたびっくりした。1番低い所を高められるように頑張ろうと思った。

1の3 女子

新しく知れたことがあってよかった。自分に自信を持っていいことに気づいた。

3の3 男子

意外と当てはまっているものが多かった。面接で長所や短所を聞かれたときに、なんと答えようか迷っていたので、とても参考になった。

3の2 女子

人には人で良いところや悪いところがたくさんあり、良いところもしっかり見て公平に生きていけるようにしたい。

1の6 男子

人と自分はすべて同じじゃないということ、頭に入れておこうと思った。

3の6 女子

人との付き合い方を変えるだけで、変わることがあると感じました。

2の4 男子

エゴグラムの結果で、高いところはそのまま自分の長所にし、低いところは数値を上げて、自分を磨いていきたいと思った。そして、より良い人間関係を築いていきたいと思った。

3の7 女子

みんなそれぞれ性格は違うけど、一人一人大切な存在だということが、よく分かってよかった。

1の5 男子

1番低いところを良くするのは苦手なので、できるだけ努力しようと思う。

2の2 女子

自分を知ることができましたか？  
まわりの友達を知ることができましたか？



一人一人ちがっても、みんな、かけがえのない大切な存在です！

自分の性格や友達について、よく知ることができた。

1の4 女子

人それぞれの個性を認め合えたら1番いいなと思いました。

2の7 女子

## ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 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10日(火)～13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10日(火)	PM1:30～PM4:00
11日(水)	PM1:30～PM4:00
12日(木)	PM1:30～PM4:00
13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。

