



# 学校保健委員会を終えて・・・

12月6日、2時限に1年生対象の学校保健委員会が催されました。1学期に引き続き、「ハートマッスルトレーニングジム」代表取締役の桑原規歌先生をお招きしてご講演いただきました。

自分らしくしなやかに！～生きる力はあなたの中にある～



くれなイモン

をテーマに、コミュニケーションにおいて大切なことは「自分の思いを言葉にして伝える」ということが大切だというお話を伺いました。

私たちは、「自分の思っていることは、きっと相手にも伝わっているはず」と思いがちです。しかし、一人一人性格が異なるように、思いの受け止め方も一人一人違うというお話でした。

また、例え話として、こんなお話がありました。

ある休み時間の出来事で、Aさんは仲のよい友達のBさんが一人で図書室に行ってしまったために、「Bさんに無視された」と思ったというお話です。

この話は、友達を大切にするという考え方の違いから起きた、心のすれ違いが原因ということでした。

Aさんは、トイレや図書室へ行くときもいつも一緒にいたい、帰るときも一緒・・・友達と一緒にいることが相手を大切にすることという考えでした。

一方のBさんは、一緒にいることも大切だけど、お互いの時間を尊重することも大切。だから、お互い一人での時間も大事なことという考えでした。

二人のとった行動だけを振り返ってみれば、Bさんに無視をする思いは全くないにもかかわらず、「AさんはBさんに無視された・・・」と**思ってしまった**のです。

だから、**自分の思いを言葉に出して相手に伝えることが大切**なのです。

また、マイナスの思考は、わたしたちにいろいろな妖怪が憑りついてしまうというお話もありました。皆さんは、妖怪をいくつ覚えていますか？

妖怪くれなイモン、妖怪なんでもぼくばっかリー、妖怪一般化炭素、妖怪くせにポーポー、妖怪してあゲタのーに・・・他にもたくさんの妖怪が登場してきました。

そして、憑りつかれた人の共通点・・・それは**生き方が他人軸**で、自分がどうしたいかでなく、まわりが自分をどう思っているかを優先してしまっている。だから、そういう人は自分を分かってもらうために他人とコミュニケーションをとろうとするので、生きるのが苦しいのだとおっしゃっていました。自分はどうか振り返ってみましょう。



### ○未来を創るのは自分の思考と言葉

- ・自分がどういう未来にしたいのか
- ・人のせいにならない
- ・自分に何ができるかを考える



どうせぼくなん蚊



くせにポーポー



してあゲタのーに

# 12月の予定



日	曜日	行事予定
1	土	
2	日	
3	月	朝会 ⑤人権集会
4	火	人権週間 ~12/10
5	水	
6	木	H. T. ②学校保健委員会
7	金	①②③給④⑤⑥
8	土	
9	日	
10	月	朝会 ⑥委員会
11	火	
12	水	45分授業 保護者会
13	木	HT Co.Go 検診 ↓ ↓
14	金	
15	土	
16	日	

日	曜日	行事予定
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	H. T. 学年集会 給食最終
21	金	①大掃除 ②終業式 ③学活
22	土	
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	大晦日



## <1月の行事>

- 1. 7 ①始業式 ②学活 ③総合的な学習
- 8 給食開始
- 9 課題テスト
- 10 45分授業 教育相談 ~1/16
- 11 キャリヤ教育講演会
- 21 歯磨きキャンペーン ~1/25
- 28 委員会
- 29 PTA給食試食会

## <1月の集金について>

1月の集金は、**5日**が引き落とし日となります。

お忙しいこととは思いますが、口座の確認をお願いします。

