

# 保健だより 11月

高岡市立中田中学校  
2024・11・1

## 中田小中合同学校保健委員会を行いました。

11月1日、学校医の成瀬先生、川中先生（中田小学校歯科医）、小中のPTA会長さんにお越しいただき、小中の教職員が参加して小中合同学校保健委員会を開催しました。

小中学校の児童生徒保健委員から「とやまゲンキッズ作戦 心の項目」の結果報告や日常の困った場面の事例紹介を行いました。講師の深澤先生から困った場面でのアドバイスをいただいた後、「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～」と題してご講演をいただきました。



## ～講演内容から～

### 「SOSの出し方・SOSの気づき方・大人へのSOSのつなぎ方」についてのアドバイス

・自分が嫌だと思うことをしてくる人は本当に友達ですか？自分が我慢することが多い人と仲良くする必要がありますか？少し距離をとることも大切です。

・つらいことを我慢するのではなく、「具体的にどのようにすれば嫌なことが減るのか」を先生や親と考えることが大切です。

・SNSでのトラブルは毎年多くなっています。SNS上で悪口を言いたくないという気持ちは素敵なことです。他人は他人、自分は自分、と無理せず少しだけ力をぬいてみることも大切です。

・いじめは、加害者、被害者だけで成立していません。いじめを見ていてそれを止めないのは、周囲で見ている人もいじめに加わっていることと同じという考え方もあります。（いじめの構造）一人では無理でも、何人かで話し合っていじめを止めるという行動をすることも必要です。



・部活のこと、学習のこと、家族のこと、友達のこと、習い事のこと、恋愛のこと…先生に話してはいけない相談はありません。大切なことは、秘密を守ってくれる信頼のできる先生を普段から見つけておくことです。

### 相手も自分も大切にするコミュニケーションについて

#### 『 | (私は)メッセージで さわやかさん になれるといいな! 』

#### △ イライラさん

自分のことばかりで、相手を大切にしない人



相手は嫌な気持ちになり友達が減っていく。

#### △ もやもやさん

自分の気持ちを言えない、言わない人



ストレスを感じたり、自信がなくなったりする。

#### ◎ さわやかさん

相手の気持ちを大切にしながら、自分の気持ちも話せる人



ストレスを感じない関係ができる。友達が増えていく。

## みなさんの感想を紹介します。

他にもステキなコメントがたくさんありました。  
ありがとう♡みんなが毎日楽しく過ごせますように

・私は、もやもやさんタイプだなと思いました。言い方や「私」を主語にすることが大切だと分かりました。  
・友達のSOSに気づいてあげたいし、自分がつらい時は、信頼できる人に相談したいと思いました。

・自分の気持ちを上手に伝えられない時があるから、自分の気持ちをはっきり伝えようと思いました。

・相手がどう思っているかも分からないのにマイナスな意味にとらえて、もやもやしたりイライラしたりすることがあるけど考え方を少し変えればプラスな意味にもとらえることができる。そういう考え方ができるようになりたいと思いました。

・自分のもやもやさんタイプかなと思いました。相手のことを変に考えすぎたり被害妄想をしまったりして悩みが解決することが少ないからです。でも、友達にはさわやかさんになれることがあります。友達からの相談を聞いているときには、ものごとを客観的に見れるので、自分のことにもいろんな視点で見たいなと思いました。

・私はあまり先生に相談することがなかったけど今日の話聞いて相談はそんな重く考えずに気軽にしてもいいんだと思いました。これから進路等たくさん聞きたいことがでてくると思うので、先生に相談できることは相談したいと思いました。

・僕は今回の話で相手を大切にすることだけでなく自分も大切にすることがコミュニケーションをとる上で大事だと分かりました。僕は今まで他の人と仲良くいるためには相手の気持ちを考えて言いたいことを言わないようにしていて、まさに「もやもやさん」になっていました。これからは困ったことや嫌なことがあったら、しっかり言うようにしたいと思いました。

・僕は今まで困ったことは自分で解決するのが普通になってしまっていたけど、誰かに相談する大切さを知れた。自分で解決することで成長すると思っていたけど、それは間違いなのだろうかと思いました。

・委員会の発表から相談できず自分の心に悩みをためこんでしまう私のような人がたくさんいることが分かりました。信頼できる人がいるはずなのであらかじめ見つけておきたいです。

・一つの出来事だけでも、人によって違うたくさんの感じ方があるということが分かりました。また、さわやかさんにならないといけない！ではなく、自分の意思で自然になるのがいいということが分かりました。

・友達に無視されたりした時に「嫌われたかな？」と思うのは自分だけじゃないことに安心しました。

・講演の途中で周りの人と意見を交換した時に、自分と違う他の人の意見が知れて良かったです。

・いつも相談せずに一人で解決していたけど、ささいな事でも信頼できる人に相談してみようと思いました。また、相手を思いやれるような発言や笑顔を心がけようと思いました。友達に相談して良かったと言ってもらえるようになりたいと思いました。

・自分や友達のために私は「落ち着いて考える」ことを心がけたいと思いました。イライラしている時、少し落ち込んでいる時は、正常な判断をいつでもできるわけではないので、自分の中できちんと整理して、友達と話すようにしたいと思いました。

・相手の言動に対して、悪くとらえるのではなく、良いようにとらえた方がストレスも減るし気持ちも楽になれることが分かった。あまり深く考え込まず、軽めにとらえた方がいいんだなと思いました。でも、困ったことは信頼できる人に話そうと思いました。

・私は「もやもやさんタイプ」でした。返事が返ってこなかったら「嫌われてるのかな」とか、ひそひそ声が聞こえると自分を悪く言われているかもと自意識過剰になってしまうことがあるので、なるべく「さわやかさん」の考え方で笑顔で人と接したいです。