



毎年、1年生が受講する ゲートキーパー講座

<味方になりきるコミュニケーション>



今年も、大小原利信先生によるゲートキーパー講座が行われました。ぜひ、2・3年生も、1年生の時に受けたゲートキーパー講座を思い出してもらえると嬉しいです。大小原先生は、こんな話をしてくださいました。

相談されたら“味方”になりきりましょう。



①OK メッセージ

名前と挨拶をセットに
「〇〇さん、おはよう」



②アイメッセージ

主語を「わたし」にして
会話を始めます。
「私でよければ話を聞かせて」
「私にできることがあれば、お
手伝いしたいんだけど」

③ハートメッセージ

共感	つらいんだね
感謝	話してくれてありがとう
約束	また学校で会おうね

味方になりきる
コミュニケーション

ゲートキーパーの取組も、

ピアサポートですね。(ピアサポート：仲間同士の支え合い)

ピアサポートの話を聞いた後、みなさんが立ててくれた個人プランニングの中に、たくさんの『味方になりきるコミュニケーション』の言葉がありました。



- ・笑顔で挨拶をする・明るく話しかける
- ・大丈夫?とやさしく話しかける
- ・一緒に遊ぼうと話しかける
- ・楽しく声をかける・今の気持ちを聞く
- ・笑顔で明るく前向きな言葉をかける など





2年生は、スクールカウンセラーの授業を受けました。



『自分の心の主人公は』（感情のコントロール&アイメッセージ）

不快な感情「怒り」との上手な付き合い方



- | | |
|--|-----------|
| ①タイムアウト(その場を離れる) | …空間の力← |
| ②コーピングマントラ(自分に合った魔法の呪文を唱える) | …言葉の力← |
| ③深呼吸する | …時間の力← |
| ④感情を数値化する | …認知の書き換え← |
| ⑤睡眠・食事・運動(生理的欲求を満たす) | …生理的欲求← |
| ⑥思い込みを外す | …認知の書き換え← |
| ⑦うまく伝える アイメッセージで伝える (You (あなた) ではなく I (わたし) から…) | ← |



そしてアイメッセージで伝える練習もしました。

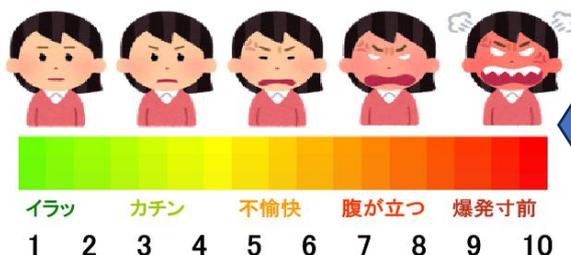
「アイメッセージ」…相手を不快にさせたり責めたりせずに自分の気持ちを上手に程よく伝えることができるコミュニケーションの方法です。主語を「わたし」にして始めます。

例) 友達が後で連絡すると約束したのに、全くしてこない。翌日その友達に会った。

- ①相手の立場に立った声掛け …何かあったの？大丈夫？
- ②相手の行動の概要と、その行動の結果自分がどう感じたか、気持ちを伝える
…私はあなたの連絡を楽しみにしていたので、連絡がなくてがっかりしたの。
- ③してほしいことを自分の気持ちと共に伝える …これからは連絡もらえると嬉しいな。

<学習の振り返りで、2年生がこんなことを書いてくれました。>

- ・自分の気持ちを伝えることも大事だし、相手の気持ちを考えることも大切だと思った。
- ・アイメッセージでの伝え方がわかった。相手に何かを伝えたい時には、相手が不快な気持ちにならないよう話したほうがいいと思った。自分自身は自分で守る。
- ・イラっとすることは人生の中でたくさんあると思うけど、今日の授業で習ったことを活かしていけたらいいと思った。
- ・今日の学習を通して、もし怒りが爆発しようになったら、一度立ち止まって、落ちつこうと思った。
- ・自分の考えを勝手に決めつけたり押しつけたりするのは良くない。もっと客観的な考え方をする。怒っちゃいそうな時は、深呼吸や感情を数値化してみようと思った。



感情の数値化

レベル

本日、定期健康診断の結果を配付しました。

定期健康診断しんけんの記録（4～6月）

3年1組1番		氏名	■■■■
身長	(cm)		■■■■
体重	(kg)		■■■■
座高	(cm)		
肥満度	(%)		■■■■
せほね・胸のかたち			/
視力	右	A ()	
	左	A ()	
目の病気など			/
聴力	右	/	
	左	/	
耳・鼻・のどの病気			/
皮膚の病気			/
結核			/
心臓	臨床医学的検査 (心電図等)		
	病気など	/	
尿	たんぱく質	-	
	糖	-	
	潜血	-	
寄生虫卵			
その他の病気など			
歯	むし歯	未処置	無
		処置	無
その他の病気等			

※上記の結果は、健康診断時のもので、精密検査の結果とは異なる場合があります。
 ※視力の()内はめがね使用時
 ※視力区分：A(1.0以上)、B(0.9~0.7)、C(0.6~0.3)、D(0.3未満)
 ※斜視は異常なし ※未処置歯：むし歯 処置歯：治療済の歯
 ※歯の病気 CO：むし歯になりかけの歯 GO：歯肉に少しはれがある G：歯肉にはれがある
 ※肥満度20%以上：肥満傾向 肥満度<20%以下：標準傾向



<定期健康診断の見方>

- ①空欄の所は、検査の該当ではない項目です。
 * 但し、1年生は、心臓検診の結果がまだ届いていないため、空欄になっています。結果がわかりしだい、ご報告いたします。
- ②マーカーの付いている項目は、受診の必要なものです。
 以前、『治療・受診のお勧め』を出させていただきました。
6月30日現在、『受診報告書』が学校に提出されていない人に、ピンクのマーカーを付けさせていただきました。
- ③受診した生徒については、その結果も書かせてもらいました。
- ④欄外の説明も参考にしてください。

**まだ、受診していない生徒は、
早めに受診をお願いします。**