

学校保健委員会だより

令和7年11月 東加積小学校

11月21日（金）に『自分も相手も心がほかほかするコミュニケーションについて考えよう』というテーマで、学校保健委員会を行いました。講演では、講師に富山県こどもこころの相談室代表の深澤大地先生をお招きし、自分も相手も大切にしたいコミュニケーションについて教えていただきました。

生活リズム委員会の発表

事前に実施したアンケート（選択式）の結果をスライドにまとめて発表しました。



コミュニケーションで なやんでいること （複数回答）

- 1 自分の思いや考えがうまく伝わっていないと感じる ... 15人
- 2 自分の思いや考えを伝えられない ... 12人
- 自分の言葉や言い方がよくないと思う ... 12人

コミュニケーションで
なやんでいることをより
よくしたいと思っている
東っ子が多かった

東っ子の約3人に1人が
自分の思いや考えを
伝えることで悩んでいた

コミュニケーションについて どのようになりたいか （複数回答）

- 1 自分の思いや考えをわかりやすく伝える ... 19人
- 2 自分の思いや考えを伝える ... 17人
- 3 相手がきずつかない言葉や言い方をこころがける ... 13人

どんなときに コミュニケーションが うまくとれたらよいか （3つまで）




- 1 友達をつくるとき ... 17人
- 2 友達をほめるとき ... 15人
- 3 友達をはげますとき ... 14人
- 友達になやみごとを相談されたとき ... 14人

学年別では、低学年は「友達と仲直りするとき」、中学年は「友達になやみごとを相談されたとき」、高学年は「友達をほめるとき」が一番多かった

深澤先生からのお話

3つのコミュニケーション



もやもやさん	さわやかさん	イライラさん
自分の思いや考えを言わない、 言えない	自分のことも相手のことも 大切に言う言い方	自分のことばかりで 相手は大切にしない
↓	↓ アサーション	↓
ストレスを感じたり、 自信がなくなったりする	自分も相手も楽しく 学校生活を送ることができる	相手は嫌な気持ちになり 友達が減っていく
		

「さわやかさん」の考え方



【出来事】 いつも一緒に帰っている友達が今日は先に帰ってしまった

もやもやさん ⇒ 嫌われたかな？怒っているのかな？

いらいらさん ⇒ なんで勝手に帰るんだよ！！

さわやかさん ⇒ 何か用事があったのかな？

同じ出来事なのに
考え方で気持ちや
行動が変わる

さわやかに言うポイント

- ① 「わたし」メッセージで言おう
例) 大きな声で話された。
× そんなに怖い言い方するなよ！
○ わたし、△さんが大きな声で怖いと
思っているよ。もう少し小さな声で
言ってほしいな。
- ② 相手が聞きやすい声で話そう
- ③ 優しい顔で言おう



【児童の感想】



- ★さわやかさんになりたいです。なぜなら、みんなと一緒にニコニコで生活したいからです。(1年生)
- ★私はもやもやさんの要素が少し入っていると思うから、さわやかさんのようにポジティブに考えられるように少しずつ改善していきたいです。自分の気持ちを言えないとストレスが溜まって色々な病気になることもわかりました。(4年生)

【保護者の感想】

先生のお話は「イライラさん」「さわやかさん」といったわかりやすいフレーズで説明されていたので、子供でも理解できたのではないかと思います。感想を書いているのが参加直後なので、子供が帰ってきてから今日の講演会の話と一緒にしたいと思います。今日は貴重な機会をありがとうございました！