

ほけんだより 学校保健委員会 特別号

朝日町保小中一貫教育校
朝日町立さみさと小学校
R7. 2. 5

学校保健委員会を開催しました！

テーマ：「心」の成長について考えよう

講師：スクールカウンセラー 大坂正也 先生

1月28日（火）に、PTA役員や保護者の方、4・5・6年生が参加し、学校保健委員会を開催しました。

大坂先生の講話内容

2024年に活躍した「大谷翔平選手」は、どうして偉大な成績を残すことができたのでしょうか。

それは、野球がうまくなるための練習や体づくりのための栄養や睡眠の確保等、体の面の努力で得た「体の栄養」のおかげだけではありません。野球以外にも英語の学習をしてチームメイトとのコミュニケーションを密にしたり、家族やペットを大切にしたり、周囲の人からの信頼・期待に応えたり、精神力を鍛えたりするなどといった心の面の努力で得た「心の栄養」があったからです。

筋力トレーニング
をがんばったから？

〇時間以上睡眠を
とっていたから？



体の栄養

トレーニング 練習
睡眠時間の確保 体を気遣う生活
栄養バランスのとれた食事



心の栄養

コミュニケーション
家族を大切にする
人に信頼される 期待される
弱い心に負けない精神力

心の栄養をたくわえるポイント

コミュニケーション力(互いの考えや気持ちを伝え合うこと)

挨拶をしよう。挨拶は相手の気持ちを和やかにしてくれる。



話をよく聴こう。話を聴いてもらおうと安心できる。



相手を思いやる気持ち

家族にも感謝の気持ちを伝えよう。温かい雰囲気のある「あったか家族」になる。



友達へも「あったか言葉」、自分にも「あったか言葉」をかけよう。



我慢する心 継続は力なり

人間は楽をしたいもの。でも我慢して規則正しい生活をして、困難を乗り越える力を付けよう。



長く続けることで「実力」や「自信」が付く。失敗体験をすると、人の痛みが分かるようになる。



当日の様子、感想

- ・心の成長のために必要なことは、相手の話を最後まで聞いて、相手の目を見て、相手の気持ちを考えて話すことだと思いました。(4年)
- ・日頃から汚い言葉を使わず、感謝の気持ちを伝えようと思いました。(4年)
- ・イライラしたときは、体を動かしたり、大声を出したりして対処します。(4年)
- ・元気がないときは、一旦寝る、友達と笑い話をする、走ることをやってみます。(4年)
- ・ぼくはテレビを見て、だらだら過ごしてしまうので、テレビの時間、自由時間、勉強時間等、1日の流れを書いた表を作って過ごしたいと思いました。その紙を冷蔵庫やトイレ等、毎日利用する場所に貼って、いつでも見られるようにすれば時間を守ることができると思います。(4年)
- ・悩みごとや困ったことがあったら、信頼できる人に相談したいです。深呼吸もしたいです。(5年)
- ・心に不満等を抱えているときは、一旦深呼吸をしたり、自分の好きなことをしたりするとよいことが分かったので、これからの生活や勉強に生かしたいと思いました。(5年)
- ・人の話をしっかり聞いて、私が話すときも相手を傷付けないような言葉を選んで話すようにしたいです。ストレスがたまったときは、自分の好きなことをして気分転換をできるようにしたいです。(5年)
- ・コミュニケーション力を付けるために、友達とたくさん話したり、「ありがとう」や「ごめんね」をたくさん使ったりしたいです。喧嘩して私が怒っていても、我慢も大事だから、許す気持ちももとうと思いました。(5年)
- ・コミュニケーションをたくさんとって、相手を思いやる心をもったら、自分の心にも栄養をたくわえられると思いました。失敗したら悲しむかもしれないけれど、それで人の痛みが分かるようになるから、自分も相手も心の栄養をたくわえられると思いました。(6年)
- ・まず、コミュニケーション力を付けるために先生や地域の人に挨拶をしたいです。友達や周りの人に何かしてもらったら「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えたいです。(6年)
- ・友達が困っていたら、よく話を聞いて、温かい言葉を言ってあげたいです。時には我慢したり、友達に話を聞いてもらったり、家族に頼ったりすることも大切だなと思いました。(6年)
- ・有名なスポーツ選手や芸能人は、みんなの知らないところで心の栄養をたくわえているのだろうなと思いました。私もこれから相手を思いやったり、もっとあったか言葉を言ったりしたいです。(6年)
- ・相手のことを考えながらコミュニケーション力を鍛えることが心の成長につながると分かりました。いろいろなことを継続するためには少しずつやっていけばよいことが分かりました。(6年)
- ・コミュニケーション力の大切さ、我慢する心の大切さを感じました。子供たちの心に今日の話がちゃんと届くとうれしいです。(保護者)
- ・相手を思いやって、「チクチク言葉」がなくなればよいなと思いました。「我慢をする」「継続は力なり」を理解してもらえたらうれしいです。(保護者)



講話後、各教室で話し合いをして、自分の行動や生活を振り返りました。

