



アサーション!!

昨日、「思春期グローイングハートプロジェクト事業」の一貫として、本校の長井朋スクールカウンセラーさんによる講演が行われました。この事業は、心の専門家であるスクールカウンセラーによる講演等を通して、学校の心の教育を一層充実させ、規範意識や責任感、他者への思いやりなどの育成の一助とするものです。

今回のお話のタイトルは、「『アサーション』を学んで、ストレスを減らそう」でした。

子どもたちにとって聞き慣れない『アサーション』という単語でしたが、思春期まっただ中の中学生にとって、よりよい人間関係を構築するために、とても重要なコミュニケーションスキルであることを感じる事ができたと思います。

Q:アサーションって何?

A:上手な自己表現方法です。

下の2枚のテロップは、長井さんの講演の中で示されたものです。左は、自分と相手の心の状態を4つに分類したものです。アサーションを行うときの状態は、どこにあるときかについては、ぜひお子さんからお聞きください。

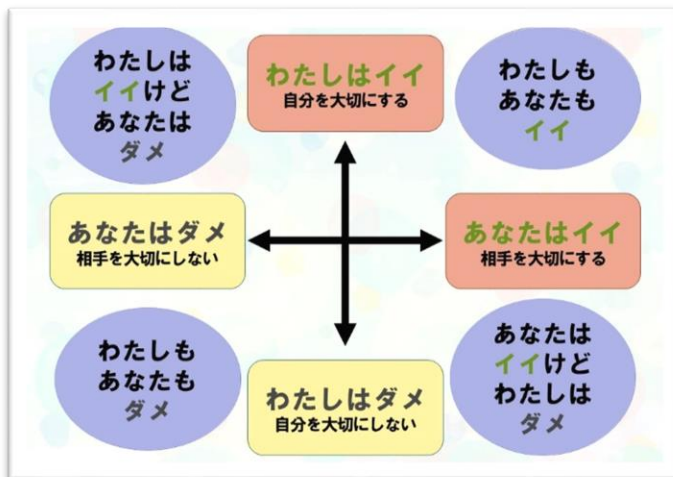
右は、実際にアサーションを行う時のルールを示したものです。



昨年は猛暑のため、この講演をオンラインで実施しました。今年は、湿度がやや高めでしたが、室温 26℃、WBGT 値 23.5℃だったため、体育館での開催となりました。大型扇風機を稼働させ、熱中症対策を施しながらの実施でした。講演された長井 SC にお話を聞くと、やはり、オンラインより、子どもたちに直接話をする方が、思いも気持ちも伝わりやすいと感じる……とのことでした。

アサーションのルール

- 大切にするのは「自分」と「相手」
大切にされるのも「自分」と「相手」
- 自分の気持ちを相手に伝えてもよい
- 伝えたくないこと（伝えない方がいいと思うこと）
は相手に伝えなくてもよい
- 相手の気持ち・事情（背景）も想像してみよう
（相手には相手の気持ちや事情がある）



水泳の授業開始

昨日は、水泳の授業もスタートしました。気温25℃、水温26℃で、絶好の水泳学習日和……と言いがたい状況でしたが、子どもたちはしっかり水泳の授業に臨んでいました。

今季は、各学級10回程度の授業を予定しています。校区内に海がある浅江にとって、「泳力は自らの命を守るスキルとして必要なものである」との認識で授業を展開していきます。

