



学校保健集会

12月10日（水）に愛知県のスクールカウンセラーをお招きし、学校保健集会を行いました。「友達や自分自身とのつき合い方を見直すきっかけづくり」を目的に、「わすれもの」という演題でお話いただきました。4名の保護者の方も参加くださいました。

【講演の概要 抜粋】

- ①SNSや動画などの長時間視聴が、集中力や吸収力の低下に。長時間の動画視聴により、科学的に脳（前頭前野）のはたらきが悪くなりることが明らかになっています。
- ②「人にいじりは必要か？」誰かをいじっている渦中の人には、よくない集団心理がはたらき、悪いことだと感じられにくく、いじられている人は嫌だと思っても、言い出すことができません。「皆が楽しい」と感じないいじりは、いじめになります。
- ③「SOSを出せる人・出せない人」について。SOSが出せることは、生きる力であり、誰かに話すことで問題を整理できることもあります。
- ④「周りの友人を理解することと自分を理解することはどちらが難しいか」「自分のことが好きか？」について。本当の自分が好きと言えることは、とても難しい。ありのままの自分を受け入れられる人のやさしさは、本物です。
- ⑤「多様でひとつは本当か？」について。前歯と犬歯、奥歯を例に、上下関係なく、優劣なく、お互いをリスペクトすることが、本当の多様性です。
- ⑥「間違い探し」。自分の持っている絵とペアの相手が持っている絵を、互いに見せずに口頭で説明して10か所の間違いを探します。互いを知ることは難しいし楽しいです。

講演を通して、「競争」から「協走」にしていくこと、「やさしさ、思いやり、信頼、温度」のわすれものがないか、考える時間になりました。ありがとうございました。振り返りを紹介します。

- ・今回の話で自分が思っていたこと、悩んでいたことなどが話に出てきて友達への対応や自分の心、気持ちなどへの考え方方が変わりました。最初の題名に「わすれもの」は物を忘れることがなと思っていたけど、話を聞いて「わすれもの」とは、優しさや思いやりなどの思いという意味だとわかりました。（1年生）
- ・中学に入り、新しくできた友達や小学校から今も仲がよい子を知らないうちに傷つけちゃったりしているかもしれないので、これから言葉づかいに気をつけたり、関わり方を少しでも変えていくと、もっと仲を深められるんじゃないかなと考えることができました。（1年生）
- ・今回客観的に見ることで冷静な判断ができたけど、知らないうちに自分も相手を傷つけるような悪ノリをしてしまったことがあったかもということに気づかされました。「奥歯は前歯になれますか」ということを言われて、人には得意・不得意があるとよくわかったので、そこをお互い助け合って過ごしていきたいです。人とつき合っていくのは難しいけど、「みんなが楽しく過ごせる」ようなつき合い方をしたいです。（2年生）
- ・変顔の話について、私がもしクラスLINEでそれを見たとしても、何か行動することはできなかったと思います。でも、それも傍観になり加害者になってしまって、もしそれが起きたら、私は行動を起こせるか不安になりました。そんなときすぐ止められる人になりたいです。（2年生）
- ・今までの自分を見つめ直してみると、仲がよい人と話していると、いじりを強くしてしまったことがあったので、これからは自分が言ったことには責任をもっていこうと思いました。SNSの使い方も見直します。（3年生）
- ・前歯と奥歯のようにもともと違うものを比較して優劣をつける必要はないとわかった。人はそれぞれ違うから他の人を傷つけたり嫌な思いをさせたりしていないか考え直したい。（3年生）