

# 保健だより 「すくすく」

19号 平成27年2月25日 発行 津具中学校保健室

## 全校学活「見つめよう、自分の心」

23日(月)5時間目に、自己肯定感(5月、11月、1月実施)のふり返しを通して、自分の心を見つめると同時に、縦割り班で自己肯定感を高める方法について話し合いを行いました。

＜ねらい＞  
自己肯定感の測定のふり返しを行い、自己肯定感をさらに高めていこうという気持ちをもつ

### (1) 5月→1月にかけて、上がり調子のものがあったか?なぜ、あがったと思うか?

- ・自分でポジティブ(明るく前向き)に生活しようとしたから。
- ・たくさん活動していく中で、自分のできることに自信をもてたから。(意見が言えるようになった・テストができた)
- ・自信がもてるように努力したから。リーダーを経験して、自分に自信がついたから。
- ・行事を頑張ったから。行事を通して得意なこと(長所)がわかったから。(「自分にもできるんだ!」と思えたから)
- ・心に余裕ができたから
- ・3年生になるという自覚をもって、生活できたから
- ・苦手なところを見つけて、直そうとすることができたから
- ・短所→長所にとらえるようにしたから
- ・練習を頑張る→結果が出る→自信がついたから
- ・失敗してしまってダメだと思った→良いところへも目がいくようになったから

### (2) どのようにしたら、さらに得点を上げることができると思うか?

- ・いろいろなことに挑戦する。体験してみる。
- ・挑戦してできなければ、できるまでやってみればいい。とりあえずやってみよう!
- ・部活や勉強で努力する。(結果が出るともっと上がる)
- ・自分を大切にしたいという気持ちをもって、行事などに真剣に取り組んだり、思っていることを行動に移したりする。
- ・自分のことをよく理解する。
- ・明るく、ポジティブに考える。
- ・悪いところを直そうとするから、悪いところしか見えてない。だから、良いところにも目を向ける。(長所にも目を向ける)



### (3) お互いの自己肯定感を高めるためには、周りの人に対してどうしていきとよいか？

- ・お互いの良いところをほめ合う。
- ・前向きな言葉をかける。
- ・互いにアドバイスをし合う。
- ・自信をもてるように、得意な人は苦手な人に影ながらフォローする。
- ・楽しい話をしてストレスを発散する。
- ・周りの人と協力して物事を進める。
- ・一人一人の性格を理解して、接する。
- ・他の人の気持ちを考えて接する。



→長所も短所もお互いに見つけ、言う。励ましたり、意識したりして、お互いに直していく。

- ・いつもまとめる人じゃない人がまとめる。  
→いつもやっている人は手本。いつもやっていない人は自信に。
- ・友達とやって上手くいったことをほめ合う、喜ぶ。



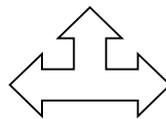
キーワード：チャレンジ（挑戦・体験）  
ほめる  
盛り上げる



ありがとう連鎖

人のために動く

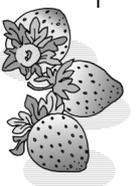
嬉しい



「ありがとう」

感想：

- ・今日は自分のことを悪く思いすぎかな？と思った。もう少しポジティブに思えるようにしたい。
  - ・自己肯定感を高めるのは、今までは自分との戦い、自分一人だけで高めるものだと思っていたけど、この1時間で、お互いの自己肯定感を高め合える方法があるのだとわかった。
  - ・自分のことだけではなく、お互いに協力し合って、学校全体の自己肯定感を高めていきたいと思った。
- ありがとう連鎖について  
の感想
- 今でも起きていそう。  
いいと思う。  
どの人にも起こっていれば、みんな自己肯定感が高くなるのかなと思った。



3年生が感想に「協力して、対策を見つける事ができた。みんなが相手のことを考え、自分の意見をはっきりと言えるようになったので、これからもその姿が見られるといいと思った。」と書いていました。私もこの1時間を通して、生徒の仲の良さ話し合う力の高さ、子どもたちの考えの深さ等を実感しました。学校保健委員会の中で、麻帆先生が3年生担任として「中学校で培った自己肯定感で高校生活も頑張ってもらいたい」と話していました。3年生の感想には、高校生活に向けて、今日話し合ったことを生かしていきたいと書いている人も多くいました。31人みんなが、「自分のことが大切。価値がある。」そう思えるように願っています。