

学校だより



12月

# すくすくくすのき

平成30年12月18日

阿武町立阿武小学校

9号



保健室から「ちいさな幸せの種まき」

養護教諭 宇佐川 伸恵

## 『今、積み重ねている習慣が未来を創る！』

現在は、スマホなどの通信機器も発達し、経済的にも豊かで便利になっていますが、人と人のつながりは、貧困になってきているといわれています。そのために、対人的コミュニケーションの不足（子ども同士、親子）から話し方や人との関わり方が身についておらず、会話が续かず、人間関係づくりが下手になっているように感じています。

そのために今、大人がすべきことは・・・

- ① 命、身体を大切にして、存在の世話＝命の世話  
『食べること』『寝ること』『かわること』を周りの大人がしっかりしていくこと。
- ② コミュニケーションスキルを育てること。
- ③ 愛され感を実感させながら、子どもたちの自分力（人間力）を育てていくこと

## 『ほめることは、後の人生にすごく影響する！』

一人ひとりの子どもが、自分のいいところに気づいて、そこを伸ばして、自尊感情を上げて、自分らしく輝いて生きることができるように、たくさん褒めて、悪いところは、きちんと叱ることが大切とされています。それが心の栄養分となります。

そこで9月の保健指導では、笑い健康体操の一つでもある「ほめ笑い」を行いました。

ほめ合うことで、『存在そのものを認め合うこと』、笑い合うことで『心を開いてつながり合うこと』を目的にしています。

ほめ笑いのやり方は、「ほめること」「笑うこと」を二本柱として、「〇〇さん、あなたは〇〇な方ですね！ヤッターヤッターイエーイ！」と言ってみんなで喜び合います。名前を呼ぶことで、その人のために、特別にラッピングされた言葉になります。

言葉には力があり、脳の主語は、いつも「自分」なので、ほめた人もほめられた人も同様の効果が現れると言われ、脳の血流量もアップし体や心にいい影響が出ます。

## 未来に向かって、必要な『自分力（人間力）』とは・・・

- 1 危険回避能力
- 2 コミュニケーションする力
- 3 がんばり続ける力
- 4 困難や失敗から立ち直る力
- 5 自分で考えて決めて行動する力

## ほめ癖・笑い癖で『自分力』アップ！

### 《ほめ合うことの効果とは・・・》

- ・自分も相手も認めることができる
- ・心があたたかくなり、やる気がわいてくる
- ・言葉の大切さに気づく
- ・周りの様々なことから価値を発見できる力がつく
- ・感謝力が育つこと
- ・コミュニケーションが豊かになる
- ・お互いの心と体に幸せホルモンが出て、元気になる

## 『ほめ笑い日めくり』で感謝力と家族の絆を育てる！

家族団らんは、大切なコミュニケーションの練習の場です。毎日の夕食の時に『ほめ笑い』が実践できるように、保護者の方に『ほめ笑い日めくり』を配付しています。

### 家族でほめ合うことで・・・

- ①「そんな風に考えていたんだ」と小さな発見ができる
- ②今の自分を肯定することができる
- ③素敵などころに目が向けられるようになる
- ④見過ごしていた良さに気づける
- ⑤感謝の気持ちが芽生える
- ⑥家族みんなで笑い合うことで、明るい気持ちになる
- ⑦気分がよくなり、家の中があたたかい空気に包まれる
- ⑧楽しい感情が共有され、家族の絆も深まる

『ほめ笑い』の実践で、ほめ癖や笑い癖がついて益々、ハッピーになれます。

6年生は『ほめ笑い』について次のような感想を書いています。

#### 6年『ほめ達になろう!』の授業の感想より一部抜粋

ぼくの『ほめ達への道』は、もっと『ほめ笑い』を家でやることです。この活動を家でやると、親との笑いで、もっと会話が增えると思うし、兄弟との笑いでもっと仲良くなれると思います。頑張って挑戦してみたいと思います。(6年男子)

私は人をほめるということは人を育てることだと思っています。なぜかという盲導犬の訓士さんも盲導犬を育てる上でほめるという事を大切にしているというからです。失敗した時や良くないことをしたときは、もちろん叱りますが、その分のほめるということをする盲導犬はどんどん賢くなります。

人間も犬と似ているところがあるので、ほめると自分も相手も成長するのではと思います。(6年女子)

## 未来に焦点を当てる魔法の質問で『ハッピーわくわくサミット展開中!』

未来に向かって、自分でエネルギーの方向性を考えて決めて、一步を踏み出せるための『ハッピーわくわくサミット』という未来の幸せが、ワクワク湧き出す相談活動を実施しています。すると、子どもたちは、一生懸命に考えて、思わず感動するような答えを自分の中から見つけ出します。

また、保健室に来る子どもたちにも、様々な機会を通して、自分で考えて決めて行動できるように未来に焦点を当てる『魔法の質問』を投げかけることを意識しています。例えば、けんかをして、けがをしてきた

時には、自己中心性を手放すために『相手の子はどんな気持ちかな?』失敗を学びのチャンスに変えるために『このことから学んだことは何? 気づいたことは何?』など、自分の中で今まで考えたことのないような方向から、自分を見つめられるような声かけを意識しています。

未来に向かって、子どもたちが幸せになるための小さな習慣を積み重ねながら、自分の存在を肯定し、心豊かに成長していけるよう、今、自分にできることを広げ、つなげていきたいと思っています。

#### ♥ハッピーわくわくサミット♥

- ① 解決したいことがある
- ② 理想の自分になりたい
- ③ 願いを叶えたい
- ④ 宝の地図を描きたい
- ⑤ ヒントがほしい