

# ほげんだより



2014年12月19日  
大根布小学校 保健室

## 学校保健委員会の報告

- <日時> 12月12日(金)5時間目  
<テーマ> 心の健康～自分の気持ちを素直に伝えよう～  
<内容> 1. あいさつ 5年健康委員 生田さん  
2. 5年前期後期健康委員による劇  
「のびたくん、すっきり気持ちを伝えてみよう」  
スクールカウンセラー堂前先生のお話  
アサーショントレーニング(自分も相手も大切にできる話し方について)  
3. 5年児童感想発表、意見交換  
4. 学校三師の先生方からのアドバイス  
学校医(高先生)、学校歯科医(中本先生)、学校薬剤師(松浦先生)  
5. 学校長の話  
6. お礼の言葉 5年健康委員 杉本さん



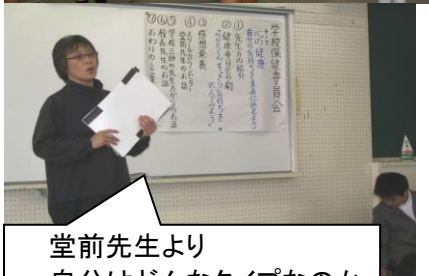
### <劇のあらすじ>

買ったばかりの本を、ジャイアンから貸してほしいと言われた、のびたとスネ夫としずか。のびたはジャイアンが怖いので、いやだという気持ちを言えませんでした。スネ夫はジャイアンを怒らせる言い方をしたので、素直に気持ちを伝えることができず、イライラしてしまいました。しずかは自分がとても本を読むことを楽しみにしていたことを伝え、自分が読んだ後にジャイアンに貸すことを伝えました。のびたは、自分の気持ちを伝えられないストレスでおなかが痛くなりますが、ドラえもんに出してもらった、すっきり博士のアドバイスを聞いて、勇気を出して自分の気持ちを伝えることができました。



### <劇を通して>

自分と相手の気持ちを大切にできる話し方について考えました。がまんしたり、気持ちをうまく伝えることができないと、体調が悪くなったりイライラする様子を知りました。



堂前先生より  
自分はどんなタイプなのか考えてみてください。相手のためにがまんして、あわせていても、相手にはいやだという気持ちが伝わり、良い関係にはならないのではないのでしょうか。お互いにすっきり気持ちを伝えあうのがよいですね。



高先生より  
どんな相手にでも自分の気持ちを伝え、そして、自分が聞く側になった時も、素直に相手の気持ちを聞けるといいですね。



中本先生より  
唾液(つば)には細菌を防御する力があるが、ストレスは、唾液の分泌を減らし、むし歯や歯周病がおこりやすくなります。断る時は勇気も必要ですね。



松浦先生より  
相手が納得するような理由を言うといいです。断るときに、相手にわかってもらえるように言ってみましょう。



校長先生より  
健康委員会の劇を通して得た知識を、これからどのように活かして行動するとよいのか考えてください。5年生の聞く態度、役を演じる態度はとても素晴らしかったです。



## 5年生の 感想

- ☆ 劇を通して楽しくわかりやすく教えてくれた健康委員のみんなにありがとうございます。スクールカウンセラーの堂前先生にも、ほかのきてくださった先生たちにもありがとうございましたと言いたいです。この1時間で分かることがいっぱいあってよかったし、これから実際にやっていきたいと思います。
- ☆ 私はスネ夫と同じ攻撃タイプなので、自分もいやな気持ちになるし相手もいやな気持ちになるということが分かりました。相手がいやな気持ちになってほしくないの、ちゃんと人の気持ちを考えて発言、行動をしていきたいです。
- ☆ ぼくは、劇をする側で、ぼくの番が終わってみんなを見ていたら、みんなとても楽しそうに劇を見ていたので、この劇をいっしょけんめいがんばってよかったなと思いました。これからは、友達とすっきり気持ちを伝えられるようにしたいです。
- ☆ 劇を見ていていろんなタイプがあると思いました。私はがまんタイプだけどストレスは残らないです。でも、相手のことを考えられないタイプなのでそこに気をつけたいです。本当の自分を知れたよい時間になりました。素直になれるよう努力します。
- ☆ 私は今までのび太タイプだったけど、今までずっと相手のことばかりで、かんじんの自分にはストレスしか残っていませんでした。だから、これからは自分で考えて、相手にも自分の気持ちがはっきり伝わるようにしゃべっていきたくて思いました。
- ☆ 自分の気持ちを素直に相手に言えない人がいたら、助けになってあげたいです。
- ☆ ジャイアンタイプなので、いつも人の気持ちを考えていなかったの、今度からは人の気持ちを考えるように気をつけます。
- ☆ 私は攻撃タイプですぐ自分の思ったことを言って相手を傷つけてしまうので、傷つけてしまったらちゃんとあやまって、すっきりタイプになれるようがんばりたいです。
- ☆ 自分の気持ちを言ったら責められそうになると思っていつも自分の気持ちを伝えられませんでした。はっきりと伝えてみようと思います。