

相談室だより

No.7 令和3年3月3日(水)
石川県立金沢桜丘高等学校相談課



3月に入り、現学年もあと一ヶ月となりました。クラスメートと親交を深めてもらうために、「1年人権教育講座『聴くスキルを学ぼう♪』」というワークショップを開催したところ、とても素敵な感想が届きました。2年生の皆さんにも是非読んでほしい内容となっています。是非一緒に「身近な人権」について考えましょう!

今月は「1年人権教育講座『聴くスキル』を学ぼう♪」の特集です。

感想文からの抜粋

- 初対面がマスクだったり、登校が途切れ途切れだったり、人付き合いをするのに不利な年だったけれど、勇気を出して話しかければ何とかできるということがわかった。
- 相談されたときの返答が分からずにいたが、共感したり話を聴くだけで相手の気持ちが楽になることがわかったので、今後取り入れていきたい。
- 人と話し合うのがあまり得意じゃないし、軽い相談をされたときの反応がそっけないせいでよく「冷たい」と言われる。話をちゃんと聴き、返答できるようになりたい。
- 先生には朝の挨拶をするがクラスの人にはほとんどしない。人と話すときも大体「へーっ」としか返答せず、人間関係が希薄になっていた。相手に寄り添える聞き手になりたい。
- 人権は思った以上に範囲が広がった。よく顔を合わせていても、フルネームを知らず、挨拶もしてなかった。自分は気遣いができていると思っていたが、それは自己満足だった。
- 部活動で先輩がいる時は指示に従うだけだったが、今はまとまりがなく、よく意見が対立するので来年のことが心配だった。学んだスキルを用い、部員とよりよい絆を築いていきたい。
- 今まで社会や家庭の授業で人権や人権侵害について学んだことがあったが、身の周りに人権侵害があると気づいた。しかも「人の話を聴く」というごく日常的な行為ですら人権侵害になりうると知り、とても驚いた。
- 人権について今まで真剣に考えてこなかった。そういうところが、「人の話をしっかり聞けない」「しなければならぬことを後回しにする」という短所を生み出したのかも知れない。最近では「コロナ差別」というものもある。そんなことはなくしていきたいと強く思える時間だった。

- 授業の挨拶をしっかり行わないことも「人権無視」にあたるのだとわかった。これからは授業やSTでの挨拶は大きな声を出していこうと思った。
- クラスのみんなが優しいと思った。久しぶりに人の心に触れた。
- 相手の心情をプラスに変える素晴らしさを知ることができた。クラス、部活動、家で相手の心情を読み取って、相手の心に響く言葉を使うことが「国語力」なのと思った。
- 他の人と自分が全く違うと気づいた。苗字も名前も性格も全然違って、その人に合ったコミュニケーションをとることが大切だと思った。
- 「人権教育講座」と聞くと堅い活動なのかと思ったが本当に楽しく活動できた。隣や班の人が話やすく面白いなど、良い点しか見えなかった。
- 聞き手側のときに「否定」から入ることが多かったとこの授業を通して感じた。これからは初めに「肯定」から入って相手に寄り添ってみたい。
- しっかり話を「聴く」ためのポイントは「まずは相手の意見を一度受け止めてから自分の意見を言う」こと！ポイントがとてもシンプルなので、友達や家族との会話で実践したい。
- 今まで、朝の挨拶もいつも決まった人しかしていなかったし、一日に全く話さない人もいた。これからは挨拶が会話のきっかけになるといいな。
- これまでは「人権学習」と言えば重たいイメージがあったけど、今日の講座で「人権学習は一人一人が笑顔で楽しく生きていくためのもの」だとわかった。
- 「人権を守る」と言われても自分が何をすれば良いか正直わからないことが多かったけど、人の話を聴くことはすぐにできそうなのでこれから実践していきたい。
- もう一度周りの人との接し方を考えることができた。意外と気配りは身近にあると思った。
- 単語テストの勉強をしていて、挨拶をたまにスルーしてしまうことがあった。それも、相手に対する「人権無視」だとわかったので、これからは少し遅れてでも挨拶を返そうと思った。
- 相手から返ってくる言葉が優しいと、うれしい気持ちになることを知った。
- 言い方を少し変えるだけで、相手に良い影響を与えられるのだと感じた。また、日頃の挨拶をきちんとすることが人の「人権」を守るためにも必要不可欠なことだと思った。

ここまでが感想文です。裏面は「短所」が「長所」に変身♪『クラスメートがかけてくれた魔法』編です。

「短所」が「長所」に大変身♪「クラスメートがかけてくれた魔法」編

人権教育講座の最後に、「自分の短所」を紙に書いて、アトランダムに複数のクラスメートに回し、「長所」に変えてもらうというアクティビティを行いました。この活動の感想を紹介すると『「短所を長所に変える」という活動がとても楽しかった。男子の用紙も女子の用紙も回ってきて、匿名ということもあり、とても書きやすかった』『自分の短所は絶対に長所にできないと思って紙を回した。でも、戻ってきた紙を読むと、ちゃんと長所にしてくれていて気分が楽になった。みんなすごいと思った。』『みんなの短所を読むと、そんなこと気にしなくてもいいのに、と思うものばかりだった。みんな気にしすぎかも?』などがありました。高校生には沢山悩みがあります。ユーモアたっぷりの魔法の言葉で、笑い飛ばしましょう♪

読み方・・・かっこの中が「自分が悩んでいる短所」、矢印の後ろがクラスメートが魔法をかけて、大変身した『長所』です♪

「努力ができない」→無理せず、自分を大切にしている。好奇心旺盛。いろいろなことに興味がある

「団体行動が嫌い」→一人で何でもできる。自立している。一人で楽しむことができる。

「ぎりぎりになってから焦り出す」→短い時間でもできる天才。短時間で出来るに越したことはない！完全に駄目な状態に持ち込まない。

「物事を考えすぎて疲れてしまう」→物事を深く考えられる。疲れるまで考えることができる。いろんな考えを出せる。

「計画性がない」→自由。何事にも縛られない。自分のやりたいことを自由にできる。柔軟な人生を送っている。

「内気なところ」→相手のことをよく考えることができる。自分だけの正解がある。慎重に行動している。

「マイペース」→人生に余裕がある。人生を楽しめる。周りに左右されない。

「物事を先延ばしにする」→慎重である。深く考えている。人生に余裕がある。先のことを計画できている。

「一回嫌になるとずっと嫌」→意思が堅くてまっすぐな生き様。陽キャ。自分に正直で良い。

「すぐネガティブになる」→深く考えている。考えることで新たな発見ができる。謙虚。

「あきらめが早い」→切り替えが早い。いろんなことに挑戦できる。終わるタイミングが良い。
切り替えが上手。未来予知能力がある。目標が次々と出てくる証拠。

「短気」→感情豊かである。自分の気持ちをちゃんと考えている。その場で感情を出し切れている。ストレスがたまらない。

「ぼーっとしている」→自分の世界がある。想像力豊か。

「時間管理ができない」→時間管理ができないほど一生懸命に生きている。

「サボる」→体力温存できる。

「勉強が嫌い」→勉強以外はがんばれる！

「マイペースすぎる」→おっとりしていてかわいい。

「スマホ時間が長い」→スマホ関連のことに詳しくなる。

「人見知り」→みんなそうだよ。

「自己主張しない」→周りの人を引き立たすのが得意。

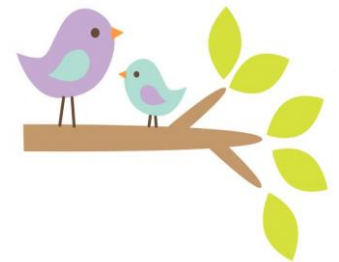
「声がでかい」→聞き取りやすい。

「寝相が悪い」→ちゃんと寝ることができている。

「すべきでないことを優先させる」→やりたいことに時間をかけるのは良いこと。

「早起き苦手」→よく育つ！

「空気を読めない」→逆に空気が読める人は読めないということできません。誇りましょう。



1年生の皆さん、とても素敵な感想文ありがとうございました！

自分と周りの人の「人権」を大切にするために、まずは「はきはき」と「笑顔」で「アイコンタクト」を取りながら「おはよう！」と言ってみましょう。最高の「おはよう！」から人間関係がスタートします！