

相談室だより

No.4 令和3年10月20日(水)
石川県立金沢桜丘高等学校相談課



3Sも終わり、秋の収穫が楽しみな季節になってきました。令和3年度も折り返し地点です。9月に1年生を対象として「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ました。2年生の皆さんも、昨年同じワークショップを行っています。人権の大切さは何年生でも同じです。また、「お互いの人格を尊重できるクラスは成績が伸びる」と言われています。1年生からとても素敵な感想文が届きました。上級生の皆さんも1年生の感想文を読んで、「身近な人権」について考えるヒントにしてください♪

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

[101H]

- ・「人権」なんて自分とは遠いものだと思っていたが、とても身近なものだとわかった。周りに挨拶したり、話をプラス思考で聴いたりするという当たり前の積み重ねが、世界の人種差別や紛争をなくすることができるだろうし、全世界の人がその心を持てば必ずそれは叶うと思う。
- ・名前を覚えることが気配りだということに気づかされた。気配りの面で私はまだまだだと感じているので、今日の講座は成長できる機会になった。
- ・人権教育講座を受けて、いつもの友達以外にも挨拶しようと思った。挨拶を返してもらえると実際うれしいし、その回数が増えるともっとうれしい。授業の挨拶もちゃんとしたい。

[102H]

- ・相手からの話をうまく受けとめることで、相手の思いも変わると実感できた。私自身、自分の悩みを受けとめてもらえたことで、安心すると感じることもできた。だから、これからは、相手の思いに共感していきたい。
- ・人の意見や考えを否定するのではなくて、共感することで、相手の気持ちをよりよく理解できたり、聴き上手になれると分かったので、うまく人の話に共感できるように練習したい。
- ・今回この講座があったことで、受容の他に、反復・支持・質問のスキルを学ぶことができた。次に悩みを相談されたり、普段の何気ない会話したりするときには、この四つの「聴く」スキルを使って、人に頼られる人間になりたい。

[103H]

- ・人権は犯すことができない。だから自分の都合で他人をバカにしたり仲間外れにしたりしてはいけないことがわかった。もしそういう行為をされたらSOSを出すことが大切だ。
- ・自分は最初に紹介された「自分に関係ない」の精神で生きてきた人間なので、人権や人とのかわり方を学んだ時に内心「やばい」「自分が恥ずかしい」と思った。人間関係をよくするために自分を顧みたい。
- ・クラスメートの名前を覚えることで周りの人々に気を配ることができ、その結果、話を聴く

能力が上がるのがわかった。これからはもっと周りの人に気を遣えるようにしていきたい。

[104H]

- ・私は人と接するのが苦手でクラスの人ともうまく話せないことがあり、そのせいで他の人に無関心になっていた。しかし、それも人権の侵害につながると知って驚いた。
- ・私自身、挨拶をされるとうれしいので、周りに沢山挨拶して、みんなが少しでもうれしいと感じてくれるといいと思う。
- ・自分は人の話を聞くことが好きだし相談を受けることもあるが、自分の聞き方が正しいか、自分の聞き方で人を傷つけていないかが不安だった。しかし今日、改めて「聞く」と「聴く」という、より良い聞き方の例を学べたので良かった。

[105H]

- ・縁があってこのクラスの一員になれたと思っているので、クラスみんなへの思いやりを忘れないようにしたい。
- ・人の話をよく聴いて、相手の心に寄りそって考えることができれば、今度は自分が困ったときに誰かが助けてくれると思うので、そのことを心がけて過ごしたい。
- ・コロナ禍だから人と関わる機会は減っているが、それを言い訳にせず、自分から関わろうとすることが大事だと分かった。

[106H]

- ・クラス全員のフルネームを覚えることも人権を守ることになるとは知らなかった。私はまだフルネームを言えない人がいるので、全員のフルネームを覚えて、挨拶も頑張りたい。
- ・私はこれまで自分の短所ばかり見ていて、常にネガティブに考えていた。しかし、3人のクラスメートが私の長所を言ってくれて、少し自分に自信を持てた。こんな自分でも良い点があるという事実は、すごく心の支えになる。
- ・自分は周りに気を配っているつもりでも、挨拶していなかったり、人の心情を読み取れなかったりしているのかなと思った。人権を守るようにがんばりたい。

[107H]

- ・やっぱり挨拶は大切だ。人が来たことに気づいているのに「人見知りだから」「あんまり仲良くないから」などの理由で挨拶しないのはただの無視と同じだ。今後はしっかり誰にでも挨拶していきたい。
- ・人の短所を長所に変えることができたり、人の話をきちんと聴くことができたりする人は、人としてもすごく優れている。何気ない一言で相手を救えるような、そんな人になりたい。
- ・自分は一旦意見を決めると周りの意見を聞かず、自分の意見を押し通そうとすることがあった。しかし今日、それがよくない場合があるとわかったので、直していきたい。

[108H]

- ・会話で相手の言いたいことを理解して、相手の返して欲しい言葉を返すことによって、話を聞いてもらえたと思えるようになるし、会話が続くのかなと思う。
- ・入学当初を思い出して納得した。入学当初は、簡単な質問や受け答えしか友達とできなかったが、今は相手の考えや思いを聴けるようになってきた。これから、「聴く」スキルをもっと身に付けてたくさん話したい。
- ・相手の受け答え方によって、感じ方が全然違くと分かったので、「聴く」スキルを身に付けて相手が嬉しくなる聴き方をしたい。

[109H]

- ・自分には短所の方が長所よりも多いと思っていたが、他の人に長所を書いてもらい、自分にも長所が結構あるのだと分かった。その結果、不安が安心に変わった。
- ・元々自分に自信がなかったが、今日のワークショップを聴いて少し自分に自信をもてるようになった。人と話すときは、しっかりと相手の目を見てうなずいて相手を嫌な気持ちにさせないように心掛けたい。
- ・人の悩みを聴くことの楽しさや、興味深さを学ぶことができたから良かった。また、お隣の席の人について沢山知ることができた。



以上が各クラスの感想文の抜粋でした。ここからは「短所」が「長所」に変身した『クラスメートがかけてくれた魔法』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

人権教育講座のワークショップの最後に、「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『自分の短所を長所に変えてもらうと気持ちがポジティブになって楽しかったし、改めて人権の大切さがわかった』『自分の短所を皆に長所に変えてもらって、そんな見方ができるのかと新たな発見になった』『自分の短所も言い換えれば長所にもなるのでどんどん言い換えていこうと思った』『自分の短所を長所に変えてもらった。別の視点でみると短所が長所になるという考え方がすごくよかった。前向きに生きていきたい』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を読んで、皆さんが元気になれますように♪

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くれて大変身した『長所』です♪

- 「怖がり」→危機を回避できる。感受性が高い。慎重である。
- 「たまにネガティブ」→先のことまで考えられる。自分に向き合っている。基本ポジティブ。
- 「整理整頓ができない」→記憶力がすごい。物をいっぱい持っている。物を大切にしている。
- 「ちょっとしつこい」→完璧主義。細かいところに気づくことができる。人が好き。
- 「自分に甘い」→人生楽しそう。Happy! 無理しすぎない。合わせすぎて辛くならない。
- 「未読スルー」→返信の内容をよく考えているんだね。慎重なんだね。自分に集中できる!
- 「優柔不断」→マイペース。物事を深く考えられる。広い視野で物事を見ている。幸せ。
- 「すぐあきらめてしまう」→どんどん次に進める。何回も挑戦できる。何にでも挑戦できる。
- 「うまく人と話せない」→控えめ。思いやりがある。周りに気遣いができる。
- 「人見知り」→色々な人に話しかけてもらえる。仲良くなった人を大切にできる。まだまだ仲良くなれる人がいる。

「うるさい」→ムードメーカーでいつも明るい！
「後回しにしがち」→今の時間を大切にしている
「何事も続かない」→好奇心旺盛。いろんなことができる。
「気分屋なところ」→ストレスがたまりにくい。感情表現が豊かだ。
「何でもめんどくさがる」→色んなことに興味がある。色々チャレンジできる。余裕がある。
「思ったことをすぐ口にする」→素直。自分の意思がある。意思がはっきり。モジモジしない。
「マイペース」→自分の意志がある。自由に生きられる。好きなリズムで生きられる。
「必要最低限のことしかやらない」→取捨選択が上手にできる。迷いが無い。やるだけえらい。
「計画性がない」→アドリブがきく。思いついたらすぐ行動できる。何でも出来る。
「自分が好きなことばかりする」→好きなことを特化してとことんできる。人生を楽しめる。
「朝寝坊をよくする」→体が成長する。自分の体を労わっている。健康！
「何かをしている時人の話が入ってこない」→天才。集中力がすごい☆まっすぐで素敵。
「おちょこちょい」→かわいい。天然の方が好かれやすい。笑いを取れる。
「物事を先延ばしにする」→しっかりと考えている。余裕がある。今を楽しんでいる。
「気持ちの浮き沈みが激しい」→感情が豊か。無感情じゃない。人の気持ちに寄り添える。
「だらだら過ごしてしまう」→マイペースで良い。余裕がある。休みを大事にできる。
「遅刻する」→沢山寝ている。睡眠時間を取れている。人生に余裕がある。
「決めたことを継続できない」→好きなことはできる。新しいことに沢山挑戦できる！私も。
「あきらめがはやい」→決断力が良い感じ。切り替えにメリハリあり。何にでも興味がある。
「ネガティブ」→慎重派!! 調子に乗りすぎない。自分に足りないことをよく分かっている。



1年生の皆さん、とても素敵な感想をありがとうございました！

自分や周りの人の「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！」から素敵な人間関係がスタートします！

また、授業の始まりと終わりにクラス会長や副会長、または当番が号令をかけてくれたときにも、皆さんの人権意識が見え隠れします。聞こえないふりしていつまでも座っている人は、周りの生徒を「立ったまま」ずっと待たせていると気づきましょう。毎日14回も授業で号令をかけてくれることに感謝して、号令が聞こえたが率先して立ち、元気に挨拶してください。まずは身近な人権を守ることから始めてみましょう！

