

# 相談室だより

No.4 令和5年10月24日(火)  
石川県立金沢桜丘高等学校相談課



3S 歩行も終わり、すっかり秋らしくなってきました。相談課では9月に1年生を対象に、スクールカウンセラーの柳澤先生とコラボで、人権教育講座を行いました。人権の大切さは何年生でも同じです。上級生の皆さんも是非、1年生から届いた素敵な感想文を読んで、「身近な人権」について考えるヒントにしてください。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。各クラスで良い効果が表れるかどうか試してみませんか？

今月は「1年人権教育講座『人権といじめ』『聴くスキルを学ぼう♪』」の特集号です。

## 感想文からの抜粋

### [101H]

- この講座を聞いて、自分の日々の言動をより意識しようと思った。軽い気持ちで取った行動が相手を深く傷つけているかもしれないので、親しい人にこそ気をつけて発言したい。また、話を聴く時は4つのポイント「受容・繰り返し・支持・質問」を意識していきたい。
- 相手の話を「聴く」スキルを身につけるには、相づちや共感だけではなく、自分自身を開示することも大事なのだと学んだ。自分はあまり自分の話をしないタイプなので、これからは相づちや共感に交えて、自分自身の話もできたらいいと思う。
- 人の話を聴くときに、肯定して聴いてあげることが大切だと学んだ。悩みを相談されたときは相手の気持ちに寄り添ってきくことができる人になりたい。また自分の短所をクラスメートが長所に変えてくれたことで、気持ちが楽になった。

### [102H]

- 人権教育講座で、改めていじめは犯罪であり絶対にしてはいけないと思った。また、「自分に関係ない」と思うことは究極の無責任であるということもわかったので、何事にも「縁がある」と考えて行動できるようになりたい。
- 「いじめ対策推進法」という法律があったことを今回初めて知った。また、人の名前を覚えないうことは相手の人権を大切にしていない可能性があることも知らなかった。今後はクラスメートの名前を覚えたい。知らず知らずのうちに人権侵害することが一番怖い。
- いじめには「冷やかす」「馬鹿にする」などの遊び感覚なもの、「無視」や「仲間はずれ」などいじめの意思があるものに分けられていることがわかった。今後、人権を守るためにもしっかりと考えてから行動したい。

### [103H]

- 今回の話を聴いて、いじめを絶対に行ってはいけない理由を改めて考えることができた。法律で禁止するほどいじめは怖くて危ないものだ。また、4つの聴くスキルは、相手に使ってもらえたらうれしい。特に「聞ざされた質問」と「聞いた質問」のお話にとっても納得した。

- いじめを受けることによって、相手の心を深く傷つけることがわかった。いじめを行わないことはもちろんだが、周りにいじめをしている人がいたら、傍観者にならずに注意できるようになりたい。そしてクラスメート達とよりよい関係を築きたい。
- 悪口は名誉棄損罪や侮辱罪という立派な犯罪になると知り、少し驚いた。軽い気持ちで言ってしまうのも犯罪になるので気を付けたい。また、自分の短所は長所でもあるということがわかったので、これからは短所を気にせず前向きに生活していきたい。

#### [104H]

- 他人に人権があることを肝に銘じて、いじめなどを絶対にしないようにしようと思った。クラスの人全員のフルネームを言えるが、お互い挨拶をしている人は少ないのもっと自分から声をかけていきたいと思った。相手の話をしっかり「聴こう」と思う。
- 「聞く」と「聴く」の違いを教わり、これからは友達の気持ちに寄り添って「聴く」ことを意識して生活していきたい。子どもの頃から言われてきた基本的なことだけど、改めて意識する機会になったので良かった。
- 普段の友達との会話の聴き方が、相手の人権を守ることに繋がるということを知り、忙しい時でも適当に返事をしないで目を見て4つのポイントを守りながら聴こうと思った。相手を支持することは自分がされても嬉しかったので、意識して行っていきたい。

#### [105H]

- 改めて、人を思いやることの大切さを知った。自分がその気がなくてもいつの間にかいじめている可能性があることを頭に入れて人と関わっていこうと思う。自分の短所を長所に変える捉え方ができるが分かって良かった。
- 改めていじめはあってはいけないことだと思ったし見かけたら止められる人になりたい。自分の短所を魔法の言葉で長所に変えることはポジティブな気持ちになれるし自分に自信を持つ上でとても大切なことだと思ったので、他人の新たな長所を沢山見つけていきたいと思った。
- 人に共感する心を持つというのはとても大事だと思った。話すときに相手の目を見るのも相手の気持ちが分かりやすく効果的だと思う。対話スキルを身につけることができれば、友達もたくさんできて話せるようになると思うので、教わったことを意識していきたい。

#### [106H]

- いままでいじめはどこか他人事として捉えてきたけど、普段の友達との会話の中で知らず知らずのうちに相手を傷つけてしまっているのかもしれないと思った。「親しき中にも礼儀あり」というように、相手が嫌な気持ちにならないよう言葉を選ぶことが大切だと思う。
- 冷やかしかからかいの一言でも相手を傷つけてしまい、いじめにつながるので、常に意識して相手を大切にしたいです。話を聞く時、私は初め否定してしまいがちだが、まずは相手の気持ちを受け入れて尊重した上で提案していこうと思った。
- 自分の短所、悩みをみんなで共有し合ったことで、話を主観的に聞くことができた。自分や他人を主観的、客観的にみることには部活動や勉強、日ごろの生活態度の見直しに役立つことに気づいた。



### [107H]

- 「人の扱い方が雑になっていないか」と改めて自分を見つめ直すきっかけになった。人が本気で嫌がるようなことは言わないよう、しないようにしています。今ももちろん意識しているけど、今回の話を聞いて少し不安になりました。
- 相談してくれた相手を受け入れることができるような心の余裕を持ちたいと思えるようになった。その心の余裕は、自分自身の短所や悩みについてネガティブに考えるのではなく、魔法の言葉を用いて長所に変えるように、ポジティブに考えることができるようになると思う。
- 「聴く」スキルには受容・繰り返し・支持・質問の4つが含まれると初めて知った。私はこれらのスキルを使って話している時に、支持してもらおうととても嬉しいと感じたので、これからは自分が聴く立場の時にも生かしたい。

### [108H]

- 今回の講座で自分の短所が見方によって長所にもなることが一番の驚きだった。自分もみんなの短所を長所にしたつもりだけれど、自分ほど、このアドバイスが心にささった人はいないんじゃないかなと思う。本当に救われた。これからも頑張れそうだ。
- 人権と聞くと、自分を守る権利と思っていたが、それだけではなく他人の人権を守ることも一つの大切なことだとわかった。また自分が言った少しいのからかいの言葉が人権侵害、いじめになる可能性があるかと改めて感じた。話す言葉を考えるべきだと思う。
- そもそも「自分がいじめをしている」という認識がなければ改善したりすることができないため、今回の講義は自分にとってとても印象に残った。自分も無意識のうちに、いじめの加害者になっているかもしれないという自覚をもって過ごしたい。

### [109H]

- 「聴く」スキルについては、受容や繰り返しはよく使うが、自分は相手に質問をあまりしないから会話が長く続かないのかなとつい真面目に考えてしまった。これからはどんなことにも縁があると思ってまずはクラスの人の名前を少しでも多く覚えようと思う。
- 「苦手な人」や「嫌いな人」と話す時に、自分も相手も傷つかずに過ごすためには、ひとりよがりにならず、相手に寄り添うことが大切だと思う。かなり大変なことだが、明るい未来のため、頑張りたいと思う。
- 「聞く」と「聴く」の違いをはじめて知った。自分は話すことが得意ではないけど、まずは「受容・繰り返し・支持」をできるようにしたい。大人になっても社会で通じる内容だから、高校生の今からできるように頑張りたい。

以上が各クラスの感想文の抜粋でした。



次は「短所」が「長所」に変身！『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、アトランダムに他の生徒に回し、「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。高校生には沢山悩みがあります。1年生のユーモアたっぷりの魔法の言葉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から魔法をかけてくれて大変身した『長所』です♪

- 「ぼーっとしててよそ見する」→たそがれるのが得意なんだね。私の知らない素敵なものが見えていいな～。人生に余裕があり、楽しく生きている！
- 「バレーのレシーブがうまくならない」→君にはやる気がある、それさえあれば何でもできる。サーブでかます。今後も伸びしろがある。
- 「字が汚い」→オリジナルやん。字が読めたらよい。全然読めるし大丈夫。
- 「三日坊主」→四日坊主にしよう。三日続くだけでもすごい。
- 「寝るのが遅い」→人生楽しんでるね。色々とエンジョイしてるね。
- 「課題をギリギリまでやらない」→他にもやることあるもん、しょうがないよ。余裕がある。ギリギリで終わらせてられている。
- 「メンタル弱いところ」→感情豊か。慎重になれる。優しい。
- 「短気」→自分の意見がはっきりしてて良いと思うよ。しっかり考えている証拠だね。意思が強くていいね！
- 「飽き性」→色々なことに挑戦できていいね。視野が広がる。色んなことに挑戦。
- 「言いたいことをはっきり言えない」→相手のことをよく考えられている。相手の気持ちになっていて思いやりがある。問題発言が少なくなるからうらやましい。
- 「怠惰」→のんびりする時間があるんだね。心に余裕がある！焦らずいろんなことに取り組むことができる。
- 「人見知りがすごい」→物静かでしっかりしてるように見える！super shyで可愛い。話してみたいと思われる！！時間をかけて相手を知れるね。
- 「方向音痴」→自分で頑張ろうとしている。沢山の場所に行ける。新地開拓が出来る。

### 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！

挨拶は人権を大切にする素敵な文化です。授業の始まりと終わりにクラス会長が号令をかけてくれた時、聞こえないふりをしていつまでも座っている生徒がいますね。周りの生徒は「立ったまま」ずっと待っていると気づきましょう。毎日14回も授業で大きな声で号令をかけてくれる会長に感謝し、号令が聞こえたら率先して立ち、元気に挨拶してみましょう。まずは身近な人権を守ることから始めてみませんか？