

元気っ子

天満南小学校保健室 3月号

今年度も残りわずかとなりました。みなさんにとって、どんな1年でしたか？元気に楽しく過ごせましたか？学校に通えていること、友だちや家族がいてくれること、食べものや家があることなど、当たり前のように感じているかもしれませんが、実はとても幸せなことです。これらのことに感謝してすごしましょう。

話し方、聞き方について～アサーションを使って

心のサポート授業 2月24日(火) 6年 スクールカウンセラー喜志先生

自分も相手も大切にしたい話し方、自分の考えや気持ちを適切な方法で相手に伝えること(アサーション)について教えていただきました。



自分も相手も大切にしたい話し方「話し方」「聞き方」は、コミュニケーションをとる上でとても重要です。自分の話をきちんと聞いてくれた時はうれしいですね。また、相手の話を真剣に聞くことは、「相手を大切にしている」「相手の存在を認めている」など、聞く側の気持ちや考えが話す側に伝わります。自分が聞いて気が付いたことを相手に返せばお互いの気持ちがいっそう通じ合うようになります。ちくちくことばは聞いて嫌なもの。ふわふわ言葉をいっぱい使ってはなすようにしましょう。

いばりやさん



自分の意見を一方的に押し通す

おどおどさん



自分の思いをがまんする

さわやかさん



相手の意見も尊重し自分の意見も伝える

あなたが友達になりたいのはどのタイプ？また自分だったらどのタイプ？

友だちとのやり取りの中で、自分と意見がちがっておとときでも、一度大きく深呼吸して心を落ち着かせ、ふわふわ言葉で相手の気持ちを聞いてあげてね

3月の保健行事

4日(水) 6年生 身体測定

3月3日は耳の日

わかるかな？ 耳に関することわざ 上と下を線で結んでみよう。

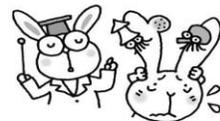


馬の耳に念仏

聞き耳を立てる

耳にたこができる

耳をかす



・同じことを何度も聞かされてうんざりする。

・人の言うことを聞く

・よく聞こうとして、耳を

すませます。

・いくらありがたいことを聞かせてもまるで効き目がない。

・

・

・

ありがとうをいうだけで



言った人も、言われた人にもいいことがたくさんある「ありがとう」

幸せな気持ちになる	やる気がでてる	こころのバランスが整う	集中力がアップする
-----------	---------	-------------	-----------

いっしょに目を見つめながら、お互いの気持ちを伝え合おう。ありがとうを伝えることで、お互いの心が通じ合い、絆が深まる。

ありがとうの大切さ