

心とからだの健康たより

'aka'aka

氏家中学校 令和5年9月 No.1

※'aka'akaとは、ハワイ語で「笑顔」という意味です



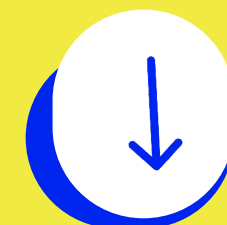
今日のテーマ

「ケーチャョーは世界を救う!」

こんな経験ありませんか？

- 友達に話したことが、他の人も知っていた
- 話しかけた時に反応がうすくて心配になった。
- 相談したけど、話題が変わってしまった。
- 相談されたけど、何と言ったらよいかわからず困った。
- 話をした後、話さなければよかったと思った。

聴き方にもコツがあります!

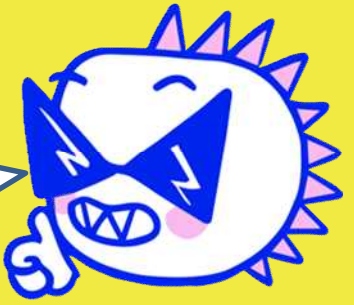


◆傾聴(けいちょう)とは◆

<参考> 一般社団法人Listening for Peace協会
《1日3分でOK! 傾聴のココロエ》

- ・目の前の人の話を、一生懸命聴くことです。
- ・誰にでもできる簡単な行動で、目の前の友達や家族を幸せにしたり、悲しい気持ちから救ったりすることができます。世界を平和にすることもできます。
- ・1日3分でOK.みんなで毎日続けたら、たくさんの人を幸せにすることができるでしょう。

「話をしてくれて、ありがとう」
「話を聴いてくれて、ありがとう」と
お互いに伝えよう。
それが、マナーだ!



うまくできなくてもいい
失敗してもいい

1日3分でOK!

**友達関係がよくなる!信頼を得る!受験に役立つ!就活に役立つ!
世界を救う!**

コツ①

一所懸命 聴く

- ・うなずきながら
- ・相手の話を邪魔しない
- ・呼吸を合わせる
- ・質問は時々してよいが、興味本位にならないこと、話の途中ではなく、終わりですること

コツ②

秘密を守る

- ・聴いた話は誰にも話さないのが基本です
(安心感、信頼感のため)
- ・誰かに話したくなった時は、本人に確認します。

コツ③

アドバイスは しなくていい

- ・寄り添うだけでも気持ちは伝わります。
- ・命に関わること、自分で解決できないなと思った時、困った時は大人に相談します。