

令和5年度

学校保健委員会だより

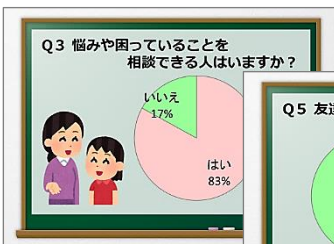
高松市立中央小学校
令和5年6月28日開催

6月28日(水)に5・6年生を対象に、令和5年度学校保健委員会を開催しました。今年のテーマは、「こころの健康づくり～聞くちから・お話しするちから～」についてです。香川県臨床心理士会 河本 和代 先生(スクールカウンセラー・臨床心理士)を講師にお迎えして講話をしていただきました。



児童保健委員会による悩みに関する事前アンケート調査の結果報告

児童保健委員会による5月末に実施した悩みに関する事前アンケートの結果について発表しました。



相談を受けたときに、どう声をかけたらいいか困ったという経験をしたという意見も多数見られました。



河本和代先生の講演「こころの健康づくり～聞くちから・お話しするちから～」



身近な人が、こころが不調であることに気づいたときに、どのように声かけをすればよいか、また、悩みを聞いた時の自分や相手との向き合い方を学ぶことができた貴重な機会となりました。

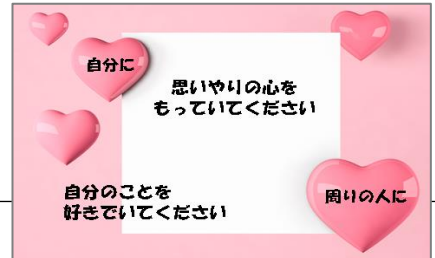
聞くちから

- 「お話ししてくれて、ありがとう」
- 「困っているよね」
- 「どうしたらいいか一緒に、考えよう」
- ⇒すぐには答えが出ない場合も、まずは相手の気持ちを受け止めること。
- ⇒自分自身がしんどい時には無理をせず、相手に合わせすぎない。

話すちから

人の心を弱くさせるのは「孤立」

- ⇒興味をもって接すること、お互いのタイミングを見つけることが大切。



< 児童の感想 >

- 河本先生の話から、自分も大切にならな、相手に寄り添い笑顔にできる太陽のような存在になりたいと思いました。
- もし相談を受ける側になったら、その人の立場や気持ちになって向き合いたかったです。悩みを乗り越え成長していきたいです。

< 保護者の感想 >

- 保健委員会の児童のハキハキとした司会進行や発表がとてもすばらしかったです。
- 家庭でも、親が“思いやり”を意識することが大事だと改めて思いました。今を生きる子どもたちは常に時間に追われ、心に余裕がない部分があるのかもしれない。少し立ち止まって、このような授業を受けることは大切だなと思いました。

