樹徳高校

令和5年1月吉日

## カウンセラー室だより



## 3学期 スタート

新しい年になりました。気持ちも新たにスタートしましょう。3学期はまとめの学期であり、次のステップへの準備の学期でもあります。

「命の授業」の 腰塚勇人さんの 「五つの誓い」を紹介します。

中学校教師の腰塚先生はスキー事故で首から下が動かなくなる大けがを負い、「一生寝たきり」と宣告されました。しかし、家族や生徒の応援と本人の努力により、奇跡の復活を遂げたのです。「五つの誓い」は腰塚先生が闘病中に自分に誓ったことです。



人を励ます言葉や 感謝の言葉を伝える ために使おう。



人の良いところを 見るために使おう。





人の言葉を最後 まで 聞いてあげる ために使おう。



人を助ける ために使おう 。



**M** 

人の痛みの わかるために 使おう 。



現在は、腰塚先生は「命の授業」の講演会で全国の学校に出かけています。「五つの誓い」を心がけていること、「命の大切さ」「最後まであきらめなければ夢は実現すること」「前向きに生きることの大切さ」などを伝えています。

## あたたかい言葉かけをしよう

あたたかい言葉かけができると人間関係がよくなります。例えば、悩んでいるときに、 ただむやみに「元気出せ」と言われても、なかなかそうはいきません。

人が落ち込んでいたら、まず、よく話を聞いて、相手の気持ちを受け止めることが大切です。その上で頑張りをほめたり、その人の思う気持ちを伝えたりします。

## あたたかい言葉かけのパターン

よく話を聴く

うん、うん。そうなんだ。 そうだったんだ。 それは○○だね。



相手の気持ちを受け止めて、言葉にする。

相手の様子や言葉から、

「つらそうだね。」「残念だったね。」「悔しかったね」など

②自分の 気持ち 相手に対する**自分の気持ちを伝える。がんばりを認める。** 

「がんばってると思うよ。」「応援してるよ。」

③ 肯 定 的 な言葉

今後に向けて、肯定的な言葉を添える。

「今度~だといいね。」 「無理しなくて大丈夫だよ。」 など

(演習) 次の文を読んで、気持ちを想像してみよう。

休み時間にみんなで話をしていると、A君が落ち込んだ表情で、言いました。

昨日、部活の練習で失敗して、恥ずかしかったよ。 自分はドジだなあと思ったよ。



あなたがA君だったら、どの言葉かけがうれしいですか。 〇△×で判定してみよう。その理由も考えてみましょう。

(A)	そんなの失敗した自分が悪いんじゃないの。	(	)
	フノちっしナハノナーしちハト ケにノオギザト	/	`

(B) そんなことたいしたことないよ。気にしすぎだよ。( ) (C) それは大変だったね。(つらかったね) ( )

いつもよく頑張っていると思うよ。今度から気をつければ大丈夫だよ。

< あたたかい言葉かけのパターンを考えてみると、(C)の言葉かけがよいですね。>

