



# 太陽学園

平成30年度  
学校報2月号①  
大仙市立  
大曲中学校

1年生を対象に

## 思春期ころの健康講演会を実施(1/31)

臨床心理士の「浅沼知一」先生をお招きし、良好な人間関係をつくるためのコミュニケーションの方法について学習しました。その概要をお知らせします。

### 1 対人関係をよくするコミュニケーションのコツ

- (1)自分も相手も大切にすることを心掛ける
- (2)自分の意見・考え・気持ち・要求等を、正直に率直にその場にふさわしい表現で述べる。

### 2 人の話し方は次の3つの型に分類される。

- (1)ガミガミ型(攻撃的→ドラえもん「ジャイアン」)  
怒って相手を悪く言う。相手も周りも嫌な気持ちにさせて、自分も後でそれを後悔したりする。
- (2)オドオド型(非主張的→ドラえもん「のび太」)  
言いたいことを言えなくて後悔してしまう。自分が黙っていれば…と我慢するが、後で自分が情けなくなったりする。
- (3)スッキリ型(主張的→「しずか」)  
相手のことも考えるが、自分の言いたいことはキレたりいじけたりせず、穏やかにはっきりと焦らずに伝える。

スッキリ型のコミュニケーションができると、良好な人間関係を築くことができる。

### 3 3つの型の違いの例

※自分に予定が入っているときに、友達から野球をやろうと誘われたときの対応

#### (1)ガミガミ型

「俺が行けないのにおまえら野球やるのか。この野郎！」と怒鳴ったり怒ったりする。

#### (2)オドオド型

「僕これから…。うーん…どうしよう?」とやっているうちに連れて行かれて野球を渋々やって、エラーして皆から怒られる。「こうなるんだったら来

なきゃよかった」と後悔する。

#### (3)スッキリ型

「誘ってくれてありがとう。でも残念だけど私これから予定が入っているの。一緒に遊べなくてごめん。また誘ってね。」と相手に嫌な思いをさせず、自分の予定も変えることなく、お互いによい気持ちのままにそれぞれ自分のことができるようになる。

### 4 スッキリ型コミュニケーションをするための4つのコツ

- (1)自分の気持ちや考えをしっかりと把握する。  
特にガミガミ型は、自分が何を考えているのかをしっかりと把握する前にカッとなってしまう、ついきつい言葉が出てしまうので注意。
- (2)周りの状況や相手を客観的に観察する。  
相手に状況が分かるようにして伝えるだけでも、スッキリ型のコミュニケーションになる。
- (3)自分の要求や希望を分かりやすく表現する。  
具体的に提案する。相手の返事に合わせて、自分の提案も選択肢をいくつか考えておく。
- (4)Iメッセージを心掛ける。  
「私は(I)…」のように、自分を主語にした話し方をする。

講演の後半では、実際に「ガミガミ型」、「オドオド型」、「スッキリ型」の話し方を、ペアやグループになって行い、そこから受ける印象を一人一人が実感することができました。感想発表では、多くの生徒が自発的に発言し、スッキリ型の話し方の大切さを述べていました。



中学生の時期は、心も体も急激に成長(変化)し、その変化にコミュニケーション能力等が追いつかず、様々な悩みやストレスを抱える時期です。この講演を役立ててほしいと思います。

東大曲小等の6年生が来校し

## 体験入学を実施しました(1/28)

この日は、東大曲小学校6年児童20名と、学区外から本校へ入学を希望する児童の有志を対象に、体験入学を実施しました。

はじめに校内を一巡し、1年生の授業を参観してもらいました。授業中でしたが、久しぶりの対面に、笑顔を見せたり小さく手を振り合ったりする様子が見られました。

その後、多目的ホールで、中学校生活についての説明を行いました。6年生からは、次のような質問が出されました。

- 校則は、どのようなものがあるか。
- 宿題は、1日にどれくらい出るか。
- 平日に制服を汚してしまったら次の日はどうするか。
- 授業は1日何時間あるか。
- 家庭学習は何時間必要か。

その後、会場を家庭科室に移し、本校英語科職員による英語の体験授業を行いました。笑顔と歓声が響き渡る楽しい授業ができました。これは、小中連携の取組の一つとして実施しているもので、大曲小や花館小、四ツ屋小の6年生に対しても実施します。

他の3校の体験入学は、この後、2月下旬にかけて小学校ごとに実施します。生徒の皆さんは、廊下等で会ったときに、あいさつや礼儀など、曲中生のよさをしっかりと伝えましょう。



1年生の授業を参観



英語の体験授業

1月30日(水)

## 曲中野球部雪まる隊出動

野球部の雪まる隊が、地域の除雪活動に出動しました。場所は、学区内の住吉町です。今回は8人の選抜メンバーで出動し、喜んでいただきました。



2年生を対象に

## 薬物乱用防止教室を実施(1/22)

講師の太田敏彦先生(薬剤師、本校OB)のお話の中から、全校生徒にぜひ知ってほしいことを抜粋して紹介します。

1 「大曲にいるから薬物乱用は関係ない」という考えは間違い。(県内でも中学生が逮捕されている)

2 薬の取り扱いは次の7点に留意する。

- (1)人からもらった薬は飲んではいけない。
- (2)他の人に処方された薬は飲んではいけない。
- (3)ドラッグストアで買った薬は説明書を必ず読む。
- (4)使用期限を守る。
- (5)薬の形状を変えない。
- (6)用法・用量を守る。
- (7)水か白湯(真水を沸かしたお湯)で飲む。

3 社会のルールから外れた方向や目的で使うことを「乱用」という。(1回でも乱用になる)

- (1)いきなり大麻や覚醒剤で逮捕される人はいない。多くは、若いうちにたばこを経験し、アルコール、シンナー…と進んでいく。
- (2)タバコとお酒は、薬物乱用の入り口・ゲートウェイドラッグと言われる。中学生は、タバコとアルコールに気をつけなければならない。

この後、たばこの害やアルコールのデメリット、それらの中毒性についてお話がありました。生徒からは「勉強になった」という声が多数寄せられました。

## 栄光の記録(1/26~)

【合唱部】

第33回AKITAヴォーカルアンサンブルコンテスト

Aチーム：銀賞 Bチーム：銀賞

【サッカー部】

第9回秋田県中学校冬季サッカー大会 準優勝

【男子バスケットボール部】

第7回美郷カップバスケットボール大会 準優勝

優秀選手賞：鈴木 竜 成

【バレーボール部】

第33回南外中学校招待バレーボール大会 優勝

【第13回大仙市民書き初め大会 中学生の部】

特選：村上あいこ

秀逸：鈴木日和、杉本和進