



よく生きよ

大仙市立大曲中学校
1年学年通信 No. 14
令和元年6月5日

思春期の心とからだ ～アサーションを学ぶ～

5月30日(木)に臨床心理士、浅沼知一先生をお迎えし、思春期の心とからだについて学ぶ講演会を行いました。講演の中では思春期の対人関係、コミュニケーションについて教えていただきました。

思春期は自分も周囲も急激に成長する時期ですが、コミュニケーションをとるのはまだまだ未熟です。トラブルによるストレスを感じるのが当然ですが、それを通して成長していくこともできます。

「**ストレスは人生のスパイス**」です。「**傷ついて 気付いて 築く 人間関係**」を実践していくためにはコミュニケーションを上手にとれるようになることが必要です。コミュニケーションの上手・下手は性格や素質だけではなく、**知識と技術と経験**(トレーニング)に左右されます。今回は「**アサーション**」という技術を教えていただきました。

自己表現には「**ガミガミ型(ジャイアン)**」、「**オドオド型(のび太)**」、「**スッキリ型(しずかちゃん)**」の3つのタイプがあります。講演会では実践を通して「**スッキリ型**」の自己表現のよさを学びました。「**み・かん・て・い・いな**」(み:見たこと、事実・かん:感じたこと・て:提案、い:「いいよ」に対する言葉、いな:「否」に対する第二案)を意識して、相手のことも考えながら、自分の言いたいことはおだやかにはっきりと伝えることができるようになってほしいと思います。

生徒の感想から

今回の講演を聴いて、今までの自分の話し方は「ジャイアン」みたいだったと思いました。これからは相手のことも考えて話していけるようにしたいと思います。

思春期のことについて教えてもらって、よく分かりました。自分のことをよく分かってもらえるように、もっと上手にコミュニケーションをとっていきたいと思います。

吉田先生をお迎えしました

6月から吉田先生に蒼令学年の一員に加わっていただくことになりました。

3日の朝に学年集会を開き、吉田先生をお迎えする会を開きました。吉田先生からは「蒼令学年は素晴らしい学年ネームだと思います。この学年ネームにふさわしく、爽やかでまっすぐ成長してくれることを期待しています。」という言葉いただきました。

これから授業、行事を通してたくさんの触れ合いができるとういと思います。

おめでとう

◆ 第27回秋田県中学校春季柔道大会
男子団体戦 準優勝

学年集金が始まりました

PTA学年懇談会でお話ししましたように、6月より学年集金が始まりました。第1回のゆうちょ銀行の引き落としは6月3日でした。残額不足で引き落としにならなかったご家庭があったようです。その場合は10日に再度引き落としになりますので、ご確認をお願いいたします。(男子10,800円、女子10,000円となります。なお手数料が10円かかります。) よろしくお願ひいたします。