

人のために動くこと・・・

文化祭を終え、ホッと一息つく間もなく、新人戦、体育祭と大きな行事が続きます。長い残暑から少しバテ気味の人もあるかもしれません。睡眠や食生活など、基本的な生活習慣を整えましょう。いよいよ今週末は新人戦！ガンバレ！高校生！！

バトンタッチ ~前期から後期へ~



1, 2年生を中心とした新生徒会が発足し、専門委員会の活動も前期から後期にバトンタッチです。保健委員会は「中学生の心と身体が元気になる取り組みをしよう！」の目標の下、様々な取り組みを行ってきました。活動の中で「人のために動くこと」「人のために働くこと」の喜びを感じることができたでしょうか？

前期保健委員の感想から.....

ハッピーバースデイの掲示を作る方になるとみんなが見てくれることに喜びを感じることに気づきました。**中学生の心と身体を元気にする取り組みは人の役に立ててうれしいし、楽しかったです。**

保健指導では、スライドにあわせて読み上げることができました。衛生検査では、ハンカチや爪の長さなど、**根気強く呼びかけることの大切さを学びました。**

初めての保健委員でたくさん不安なことがあったけど、仕事を忘れずにできて良かったです。そして、保健指導ではハキハキと声をだして発表することができて良かったです。**とてもやりがいを感じられて楽しかったです。**

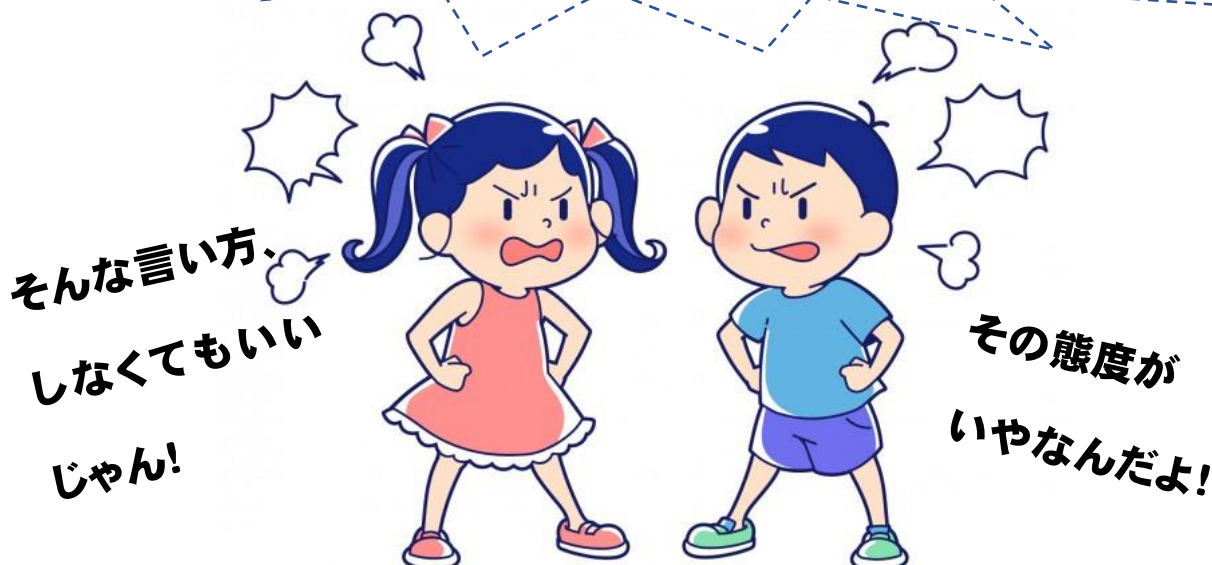
思ったよりも仕事が多く、衛生検査など自分で確認しないと忘れてしまうことがあると思いました。クラスの2人で**協力しないと、大変ということがすごくよく分かりました。**

しっかり忘れずに仕事をする事ができて良かったです。保健指導の時も大きな声を出して、発表できました。**体調不良者への付き添いもしっかりすることができました。**



クラスのため学校のためによく動いてくれました。後期保健委員の活動も期待しています。

頭にきたとき・・・あなたならどうする？



頭にきたとき、それを上手に言う方法

① 自分が頭にきていることをしっかりと受け止めよう

- ・「怒っていない」などと自分の気持ちを打ち消さない。自分の気持ちを打ち消してばかりだと、自分の気持ちが分かりにくくなってしまいます。
- ・カーッとした勢いのまま、激しく文句を言ったり、暴力を振るったりしないこと。

② 相手に頭にきたことを伝えたいのか自分に問いかけてみよう

- ・何で頭にきているのか、自分がどんな気持ちなのかを落ち着いて相手に伝えよう。
- ・「今、相手に言わなくてもいい」と思ったら、伝えなくても良い。

③ 相手に「お願いする」つもりで伝えてみよう

- ・強い口調や態度は逆効果。「〇〇されると頭にくる。だから、変えて欲しい」「〇〇言われると辛い。だからもうやめて」など、自分の気持ちを伝えよう。

④ 相手にすぐに伝わらなくても落ち込まない

- ・相手に自分が頭にきたことや、悲しかったことを伝えるのはとても難しいチャレンジ。伝えようとした自分を褒めよう。

「頭にきた」というマイナスの感情を相手に伝えるのはとても難しいこと。攻撃したり命令したりしないで自分の気持ちを伝え、関係を改善させることはとても高度なコミュニケーションのテクニックです。信頼できる人どうしたらよいかを相談できることも大切です。