

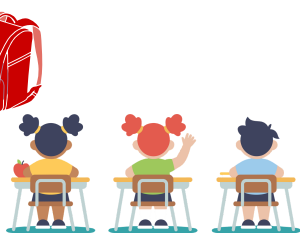
すくすく・すくらむ！

御前崎市では、市内の園、学校、保護者、地域、行政が一緒になって子どもの育成に取り組んでいます。養護教諭研究会では、令和5年度から「元気な心と体をつくる健康教育～生活習慣指導と思春期講座を中心に～」をテーマに小中学校でスクラムを組み、活動を進めてきました。本年度も、健康教育活動への御協力ありがとうございました。



思春期講座の様子をお伝えします！

小学校



市内小学校では、中学校区ごとに同一の講師（SC）に依頼して実施しています。継続的に同じ講師が関わることで、児童の実態を踏まえた指導が可能となり、発達段階に応じた内容の積み上げを図るなど、中学校への円滑な接続も見据えた系統性のある学びとなるよう工夫しています。

第一小学校

自分の気持ちの伝え方（6年生）

スクールカウンセラーの松本先生と一緒に、よい人間関係をつくる気持ちの伝え方について勉強をしました。事前のアンケートから、新しい出会いを楽しみにしている反面、人間関係づくりに不安を感じている子が多くいることがわかりました。松本先生からは、言葉で気持ちを伝える時は「みかんっていいな」を意識して①自分の正直な気持ちを見つけて、素直に伝える②自分の気持ちと、相手のことを大切に③結果や周囲を気にしすぎず、表現することが大切だと教えていただきました。



浜岡北小学校

「心」について学ぼう（6年生）

スクールカウンセラーの松本葉留美先生をお招きし、思春期講座を行いました。ドラえもんの登場人物の伝え方を例にして「みかんていいな」のキーワードを元に、相手を傷つけずに自分の気持ちや思いを伝えることについて考えることができました。会話は意見の違いを埋めていく作業でよりよい人間関係を作ることができるというので、これからの生活に活かすことができたらと思います。

講座の最後にストレスを感じた時のリラックス法も教えていただき、実践したいという感想も多く出ました。



浜岡東小学校

みんなちがってみんないい ～互いの違いを認め合おう～（6年）

スクールカウンセラーによる思春期講座を実施しました。本校では、学校保健委員会を兼ねて行い、心の成長や人との関わりについて学びました。講話では、同じ出来事でも感じ方が違うのは、それぞれが大切にしていることや経験などの「心のメガネ」を通して受け止めているからであることを教えていただきました。感じた気持ちは自然で、大切にしていよいこと、そして感情と行動は別であることも学びました。また、上手な話の聴き方「あいうえお」を通して、互いを認め合う関わり方について考える機会となりました。



私も大事！みんなも大事！ ～他者意識を学びながら自分を表現する 力を育てよう～ (6年生)

今回の思春期講座では、人と語り合う楽しさを知り、自分らしさを安心して表現したり、自分と違う人の意見を知り、共感し、受け止めたりするためにトークフォークダンスを行いました。聞く側が否定や質問をせず、話を頷いて聞き、受け止めることで、話す側は安心して話すことができました。最初は恥ずかしがっていた児童も、回数を重ねるごとに盛り上がり、会話を楽しむことができました。『中学校へ行った時、このような方法で話をして友だちができるようにがんばりたい』『活動を通して少しコミュニケーション力が上がった』などの感想がありました。

お互いに気持ちのよい伝え方を知ろう ～アサーションって何？～ (6年生)

スクールカウンセラーの川崎先生を講師にお招きし、思春期講座を行いました。普段、自分が相手にどのような伝え方をしているかチェックをし、お互いに気持ちのよい伝え方「アサーション」について学びました。「アイ(I)メッセージで伝える」「お願い表現で伝える」など上手な伝え方のポイントを教わりました。また、思春期の心や特徴について知り、友だちと意見交換をする中で「自分も思春期なんだ」「イライラするのはおかしいことではないんだ」と気付いたり気持ちを共有したりすることができました。



中学校



浜岡中学校、御前崎中学校では、思春期に変化する心と体について理解し、命の大切さに気づくことを目的とした思春期講座を開催しています。

学年の発達段階に応じたテーマ、内容、講師は両校共通です。

1年生

テーマ「わたしたちの命の尊さを感じよう」

講師：菊川市立総合病院 助産師

はじめは、恥ずかしそうにしていた子どもたちも、専門家の話となると、顔つきが変わり、真剣な眼差しで講座を聴いていました。

思春期に心と体に変化するのとは、「個人差があること、子どもから大人へ変化するために、いつかはみんなが必ず通る橋」と聞き、少し安心した様子でした。また、「いのちのはじまり」では、自分たちのいのちが奇跡であることを知り、「自分も仲間のいのちも尊いもの」と改めて感じていました。

妊婦体験では、階段を昇り降りしたり、仰向けに寝た状態から起き上がったり、立った状態から下にあるペンを拾ったりという体験をしました。想像以上の動きづらさに、妊婦さんの大変さを実感することができました。



2年生

テーマ「いま知ってほしい 「命」「思春期」「性」のこと」

講師：御前崎市子ども未来課 保健師

自分の命の誕生や育ててもらった過程を知る、思春期の心と体の変化を知る、自分の行動に責任を持つ、周りの人を大切にする気持ちを忘れない…、たくさんのメッセージが詰まった講座でした。「生理」や「セルフプレジャー」など、誰にでも起こる思春期の体の変化について分かりやすく話していただきました。参加した生徒からは、『性について正しい知識を得て、今まで持っていた不安感をぬぐうことができた。自分の体を大切に、一步一步大人になっていこうと思う。』

『妊娠のことや思春期の心や体の変化について詳しく知った。行動や言葉に責任を持ちたい。』などの感想がありました。自分自身を見つめ、将来を考える良い機会になりました。



各学級でオンライン講話

3年生

テーマ「未来へはばたく君たちへ～DR.JKからのメッセージ～」

講師：菊川市立総合病院 産婦人科医師

※3月実施予定