

早いもので2学期末になりましたね。学園祭・邇摩高フェア・進路学習・進路決定など、行事も盛りだくさんでしたが、充実の日々を過ごすことができたでしょうか。この便りでは、2学期の人権学習や、講演会等をふり返りたいと思います。

## 10月3日 仁心祭 馬場啓介さん 講演会 ～輝く学生未来応援プロジェクト～

NPO法人トラストコーチング代表で、絵本『鏡の中のぼく』や書籍『迷ったら、自分を好きでいられるほうを選べばいい』等の著者、馬場啓介さんに、孤独やコミュニケーションをテーマにお話いただきました。孤独の感染、心の錘（おもり）、ジャッジをしない褒め言葉、悪魔の口癖・・・など、私たちの日常のあり方や人との関わり方を考える上でのヒントが詰め込まれたお話でした。



▲絵本『鏡の中のぼく』のサンドアートと、朗読をする食とこども系列（保育モデル）3年生



▲質疑応答の時間に質問をする3年生と、回答をする馬場啓介さん

## <生徒の皆さんの感想より>

- ⑤ 自分の口癖を考えて、悪魔の口癖を減らしていきたいです。そうすることで、自分自身が少しでも変われるといいなと思いました。(3年生)
- ⑤ 選択肢があったとき、自分が思う選択をしたときその選択が正解だと思うように頑張ること、人を褒めるときには、自分の感情も使って表現すること、が印象に残りました。(3年生)
- ⑤ 孤独は感染するという言葉が印象に残りました。自分がもし孤独と感じたら感染させないように、ポジティブに考えたいです。(3年生)
- ⑤ 「ありがとう」を日頃から言うように意識する。「悪魔の口癖」を言わないよう、友達にも協力してもらい口癖を直していきたい。(3年生)
- ⑤ 砂で物語が作られていてすごいと思いました。物語の内容が少し切なかったけど、自分に置き換えて考えることができました(2年生)
- ⑤ 言葉の選択の勉強になりました。人と話している時を振り返ることができました。(2年生)
- ⑤ 孤独は他の人にも伝染するという話が印象的で、本当の孤独は自分を嫌いになることという話に、励まされた。(1年生)
- ⑤ どんな人にこれらになっていけばいいのか、自分が普段どんな口癖を使っているのか、改めて考えさせてくれるような講演だったと思う。(1年生)
- ⑤ 人はあまり自分のことを見ていないから気にしなくていいことがわかった。このことで少しは、周りの目を気にせずに過ごすことができるようになりました。(1年生)

## <先生方の感想より>

- ⑤ 相手の話を聞くときは、共感だけすればよいと思っていたが、今日の講演会を聞いて、相手に興味をもって話を聞くことが大切だと改めて感じた。自分は今まで生徒に対して「こうあるべきだ」という考えで話をしていたのではないかとドキッとした部分もあった。これからは、背景や言葉の裏側を考え話を聞いていこうと思った。
- ⑤ 時間の経過を忘れるくらい集中できた。自分本位の言動を極力改める・良い問いを発する・よりよいコミュニケーションの取り方を模索する、など、これからすべきことが明確になった。
- ⑤ 生徒の身近なこと、将来に関わることをよいテンポで語られ、興味関心を引きました。動画から入り、生徒の語りがあり、心に残ったのではないかと思います。最後の質問は、高校生らしい言葉で素直な質問と感じました。とても気持ちよく感じました。

## 【馬場啓介さんからのメッセージ】

『答え』がない人生をどう正解にしていくか？・・・

どうか たくさん失敗して、たくさん恥をかいて、優しい大人になってください。



# 1・2年生『人権に関するホームルーム活動』

## 【1年生】学習テーマ：『自分も相手も大切にするコミュニケーション』

1年生は、コミュニケーションにおける3つの自己表現（①攻撃的な自己表現...②非主張的な自己表現...③アサーティブな自己表現）と、クッション言葉を学習しました。自分自身のコミュニケーションのあり方について振り返るよい時間になったことが、皆さんの感想からうかがえました。

### ＜皆さんの感想より＞

- ☞ コミュニケーションの中にある3つの自己表現は、上手に使わなければ、人を傷つけるだけになってしまう。だからこそ、アサーティブな自己表現を大切にし、自分も相手も気分が悪くならないようにしたい。でも、言いたいことははっきり言うことも大事だということに気付いたのは良かった。
- ☞ どれだけ自分や自分の物に被害が出てしまっても、相手がわざとやったのかは分からないことだから、攻撃的な自己表現で相手を追い詰めるのは違うと思ったので、アサーティブな自己表現ができるようにがんばりたいと思いました。
- ☞ 友達との生活に慣れていくと、思っていることを全部言ってしまって、相手の気持ちを考えないときがあるので、「親しき仲にも礼儀あり」を忘れず生活していきたいと思いました。自分は非主張的な自己表現が多いので、言い方や言葉遣いで相手を傷つけずに伝えられるようになっていきたいし、だまってため込むのをやめたいと思いました。
- ☞ この頃、少しだけ、友達との関係でうまくいかないなと思うことがありましたが、今日のこの授業でクッション言葉を考えることができたので、それを使って話していきたいと思いました。
- ☞ 今日の授業で、クッション言葉を頑張って使おうと努力したけれど、かなり難しかったです。いかに自分が日常生活でクッション言葉を使えていないかということを知ることができました。

## 【2年生】学習テーマ：『コミュニケーションスキルを磨く－決めつけが人を傷つける－』

2年生は、学校生活において「起こりがち」な場面を動画で視聴し、それについて考えるワークをおこないながら、「自分はどうしたいのか」を考え表現するための『<sup>アイ</sup>メッセージ』というコミュニケーションスキルを学びました。

【QRコードを読み取ると動画が視聴できます】

出典：スタンドバイ株式会社

チェンジャーズ『「決めつけ」が人を傷つける？』

ウェブサイト：<https://wearechangers.jp/comic/04.php>



(例)

I メッセージ	You メッセージ
(わたしは) 来なくて心配したよ。	(あなたは) 何で来ないの。
(わたしは) 大きい音が苦手なんだ。	(あなたは) うるさい!
(わたしは) 急いじゃうタイプなんだよね。	(あなたは) もたもたするなよ。
(わたしは) 使わせてもらえると助かるんだ。	(あなたは) 貸しなさいよ!
(わたしは) 何回もされると嫌だな。	(あなたは) しつこいなあ。

(参考: ティーンズ <https://www.teensmoon.com/chart/i-you-message/>)

Iメッセージとは、「I=私」の立場で相手に気持ちを伝えたりお願いをしたりする表現で、相手に自分の思いを柔らかく伝える効果があります。一方、相手を主語にした Youメッセージは、相手の行動を指摘したり、相手の気持ちを否定したりすることになりかねず、相手も「言い方が強いな、嫌だな」と感じてしまいます。自分の気持ちを大切にするためにも、コミュニケーションにIメッセージを取り入れてみましょう。



### 〈皆さんの感想より〉

- 今回の話は、シオリもミュを疑ってどう接したら良いかわからなくなっていたり、ミュにとってはシオリの態度が変わるかも知れない場面で、これまでの関係が悪くなる可能性もあって、改めて、「うわさ」や「思い込み」で決めつけたりしないようにしたいと思いました。
- ひとつの出来事から、いろいろな事が起こると考えると、改めて自分たちの行動を見直さないといけないなと思いました。自分の言った言葉一つから変なうわさが広まり、生活や友人関係にも影響する可能性があるを知って怖いなと思いました。
- 事実を正しく判断し、誠実に行動することの大切さがよくわかった。そうしないと後々の友達との関係性が悪化したり、悪くないはずの人が悪者扱いされたり、事態が悪い方向に進んでしまっただけで良くないと思った。友達であってもその意見に振り回されないようにしたい。
- 今日は、アイメッセージの大切さを感じました。私自身はユーメッセージを使うことが多かったけど、「私は〇〇と思っているんだ」とアイメッセージを使うことで、相手を傷つけずに自分の気持ちを伝えられると思いました。
- 今日の話聞いて、アイメッセージは相手にちゃんと気持ちが伝わるし、柔らかい言葉で伝えることができるなと感じました。また、先生が言っておられた「事実一つ」という事が印象に残っています。事実一つでも、考え方やとらえ方がたくさんあるんだと知ることが出来たからです。また、自分は「絶対にこれが正しい」と思っているけど、相手や周りからすると違ったり、嫌な思いをする人もいることを、考えることができたと思います。

まだまだたくさんの感想を紹介したかったのですが、紙面の都合でここまでです。3年生の学習内容は、3学期始業号で紹介しますね！ 年の瀬です。皆さんがよい年を迎えられますように。

\*この便りは持ち帰り、家庭等でも「人権」について語り合うきっかけにしてください。〈人権教育推進スタッフ: 森脇〉