



あっという間に梅雨明けです。本格的な暑さが到来しています。屋外だけでなく、屋内でも熱中症のリスクが高くなっていますので、十分な睡眠と水分補給を行うなどの体調管理をしていきましょう。

人権講演会 「気持ちの授業～今に生きる気もちの自家発電のススメ～」

6月7日(土)に講演家の腰塚勇人さんのお話を聞きました。腰塚さんには昨年、「命の授業」の講演をしていただいています。自分の気持ちや生活、行動を振り返るきっかけになった人もいたのではないのでしょうか。

(講演の振り返り より抜粋)

- 自分の気持ちを大切にすることが大事だと分かった。辛いときは音楽や深呼吸などのドリー夢ツールを用いて自己受容する。それでも辛かったらドリー夢メーカーに頼ることが大切だと分かった。(略)相手の気持ちを考えようと思った。当たり前だと思っていたことができない人もいるし、私にはとうてい想像してこなかった気もちになる人もいる。その人たちのためにも「頑張れ!」ではなく「一緒に頑張ろう!」と言おうと思った。
- 今日教わった「フキハラ」ということを、家族や周りの人に伝えて、自分の不機嫌をなくしてみんなで楽しくすごしたいと思いました。ドリー夢キラーにならないようにしていきたいです。
- 講演を聞いて思ったことは、他人だけでなく自分の中にもドリー夢メーカーとドリー夢キラーがいることが分かり、相手の気持ちだけでなく自分の気持ちも考えることが大事だと思った。(略)周りの人に助けを求め、何があっても最後まであきらめないような気持ちをもっていきたいと思った。
- 自分の湖(心)を考えることが大事だと分かりました。今までは、人の気持ちを考えて行動しないとイケないと思っていたけど、自分の湖(心)が分かっていない人は人の気持ちを考えることは無理だと知った。
- 一番心に残ったことは、心の波のお話です。心の波が荒れているとボートが漕ぎにくくなる。いったん落ち着いて波をおさめることが大事ということがわかったので、他人に当たってしまう前に一人で心を落ち着かせてみるということを実際にやってみたいと思いました。
- 今回、気持ちの授業をうけて言葉の責任感についても知ることができました。「がんばれ!」などと言われると心の中ではプレッシャーだったり、頑張れないんだよなどと感じてしまったりする。(略)「一緒にがんばろう」の「一緒に」が心が軽くなるし、一緒にしてくれる存在なんだと感じるなと思いました。私も「一緒に」という言葉を使っていきたいし、人に寄りそえられる人になりたいと思いました。
- 「感情より目的」ということが印象に残りました。怒るということは二次感情であり、一次感情は「ほめてほしい」など、たくさんの感情があることがわかりました。(略)相手や自分を大切にできる気もちを大切にしていきたいです。気持ちを大切にするために「目は人のいいところを見る」をしていきたいです。

備南西地区総体では早朝より準備や送迎等のご協力ありがとうございました。

7月15日(火)～17日(木)は期末懇談です。お忙しい中、日程調整ありがとうございました。当日は短い時間ではありますが、よろしくお願いします。

7月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 PTAあいさつ厚生部	3	4	5
6	7	8	9 薬物乱用防止教室 大掃除(教室)	10	11	12
13	14 給食最終日	15 期末懇談① 給食なし	16 期末懇談② 給食なし	17 期末懇談③ 給食なし	18 終業式 給食なし	19
20	21 口座引落日	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

★8月の主な予定

25日(月) 2学期始業式 給食あり 課題テスト① 26日(火) 課題テスト②

27日(水) 専門委員会

広島研修 ~その2~

