

GRASS ROOTSに 名を刻め!

— RESPECTから始める冒険 —

その53 (R05.08.30)

～ 始業式のお話 ～

みなさん、おはようございます。すてきな夏休みを過ごすことができましたか。

1学期は、自分を大好きになるために、いろいろなことに挑戦しましたね。挑戦する時、目標をつくり、計画を立て、努力しました。できたことを自信にしたり、できなかったことを修正したりすることができました。

これらのことにより、目標・計画・努力・自信・修正という「点」をつなぎながら、「線」を作りました。考えて努力した人は、未来につながります。自分を大切にすることで、大好きな自分がつくれたと思います。

1学期の始業式で、「RESPECT」、簡単に言うと、「大切にする」を考えて生活してほしいと伝えました。

1学期の目標は、「自分を大切にすること」でした。2学期の目標は、「友達を大切にすること」です。そのために、2つのことをがんばりましょう。

1つめは、「友達の輪をつくろう」です。一緒に生活すれば、考えが違うので、けんかになることもあります。仲直りの言葉「ごめんね」が言えるといいですね。「ごめんね」の次は、「いいよ」です。これが仲直りの一歩目と二歩目です。

また、友達は、いろいろなことを教えてくれたり手伝ってくれたりします。ちょっとしたことでも、「ありがとう」が言えるといいですね。「ありがとう」の次は、「どういたしまして」です。これが感謝の一歩目と二歩目です。

「ごめんね」という「点」、「いいよ」という「点」が広がれば、「線」になります。そして、「ありがとう」という点、「どういたしまして」という「点」が広がれば「線」になります。「線」が広がれば、友達の「輪」が出来ます。

2つめは、「はじめて探しをしよう」です。同じクラスには、たくさんの友達がいます。友達のすてきなこと、得意なことを探してみませんか。

友達ががんばっているのを見たり、話すことによって友達の得意なことを発見したりすることがあります。

「〇〇さんって、〇〇することが好きなんだ。はじめて知ったよ。今度、もっと詳しく教えて。」と気付く瞬間が生活の中であふれるといいですね。

「はじめて探し」が「点」となり、このことを広げると「線」、そして「輪」になります。友達を「RESPECT」、すなわち、「大切にする」ことにつながります。

2学期にがんばることを、もう一度、伝えます。

◎「ごめんね」→「いいよ」や「ありがとう」→「どういたしまして」で友達の輪をつくろう。

◎友達ががんばっていることを見つけたり、友達と話したりすることで、友達のはじめて探しをしよう。

自分からひとつめの「点」をつくり、友達と「線」を伸ばそう。そして、クラスで未来につながる「輪」を広げよう。

「RESPECT」を合い言葉に、すばらしい2学期になることを信じています。

～ 2学期開始にあたって ～

2学期の最初は、児童の心が不安定になりやすい時期と言われています。群馬県こころの健康センター「あなたも今日からゲートキーパー」の一部を紹介します。

あなたも今日からゲートキーパー

ゲートキーパーとは、身近な人の自殺のおそれなどのこころの危機に気付き、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことをいいます。

ゲートキーパーによる気付きは、悩みを抱えた人を、多くの人ネットワークで支えるための入り口となり、かけがえのない命を守る手助けになります。

専門的な資格は必要ありません。いくつかのポイントを押さえ、少しの心掛けで、あなたも今日からゲートキーパーに！

○気付く

家族や友人の様子が「いつもと違う」と感じたことはありませんか？

○声をかける

いつもの様子と違うと気付いたら、ためらわずに声をかけてみましょう。

○聴く

相手の話に耳を傾ける。

OK→相手の気持ちを受け止める言葉かけ

「それは本当に大変でしたね」、「つらかったですね」

「とてもつらい思いをしているのですね」、「よく耐えてきましたね」

NG→避けたい言葉かけ

「頑張ろうよ」、「何とかなるよ」、「あなたにも問題があるのよ」

「つらいのはあなただけじゃない」、「命を粗末にしてはいけない」

「時間が解決してくれるよ」

○つなぐ

専門の相談機関につなぐ

○見守る

あたたかく寄り添いながら見守る

群馬県こころの健康センター

027-263-1156 平日9時～17時