

# メンタルヘルス研修会

テーマ：「コミュニケーションについて考えよう～相互理解のために～」



生徒は、自他を理解するためにコミュニケーションが大切であることを学ぶことができました。コミュニケーションをとる際は自分も相手も大切にする必要があること、人と違うからこそコミュニケーションが必要であることなどについてワークを通して考えることができました。自分自身や仲間の成長につながるコミュニケーションを実践していきましょう。

3学年の生徒を対象に、メンタルヘルスキアの意識を高めることやよりよいコミュニケーションについて学ぶことを目的に実施しました。本校スクールカウンセラーの豊田尚子先生にわかりやすく丁寧に説明してもらいました。



## 生徒の感想

- ・人によって、コミュニケーションをとるときに大切にしている内容が違うとわかり、このことを意識しながら会話することが大切だと思いました。
- ・挨拶や礼儀などの基本的なことが大事だと改めて感じました。また、相手のことを考えることも大切だと思いました。
- ・人との交流で大切にしていることに順位をつけるワークで、自分では「こうだ」と思って順位を決めたけど、グループで意見を交流してみると、それぞれ考えが違い、「確かにそうだな」と思われることもあり、おもしろかった。
- ・人によって価値観が全く違い、人と人が交流していく上で、大切にしていることがみんな違うということを考えないといけない。

## 豊田先生からのメッセージ

3年生のメンタルヘルス研修会では、「コミュニケーション」についてお話しする機会をいただき、ありがとうございました。

体験を通じてみなさんに考えていただきたいと思い、いくつかのワークを行いました。オンラインのために、みなさんの様子を直接見ることはできませんでしたが、ワーク中のみなさんの声を聞きながら、積極的に参加してもらっていることを感じました。

私たちは一人一人、ものの考え方や感じ方が異なるからこそ、互いを理解するために、相手にわかる言葉で具体的に伝えること、そして相手の気持ちや伝えたいことに関心をもって受け止めることが大切です。

これからみなさんは、さらに多くの人たちと関わっていくことになるでしょう。今回の研修会での体験を、理解し合えるコミュニケーションのために、役立ててもらえると幸いです。

