

校長室だより

(川内中学校／R7.9.18)

～ 学びあい・支えあい・笑顔で・未来に向かって挑戦！～

【Study Support Smile 3S チャレンジ！】

H20「Homete (ほめて)・Hagemashi (励まし)・Otagaini (お互いに)」

02「Omoi (思いを)・2 (伝えあう)」／対話力・コミュニケーション力 向上

【学校教育目標：一人ひとりを大切に 未来に向かって生き抜く力を身につけた生徒の育成】

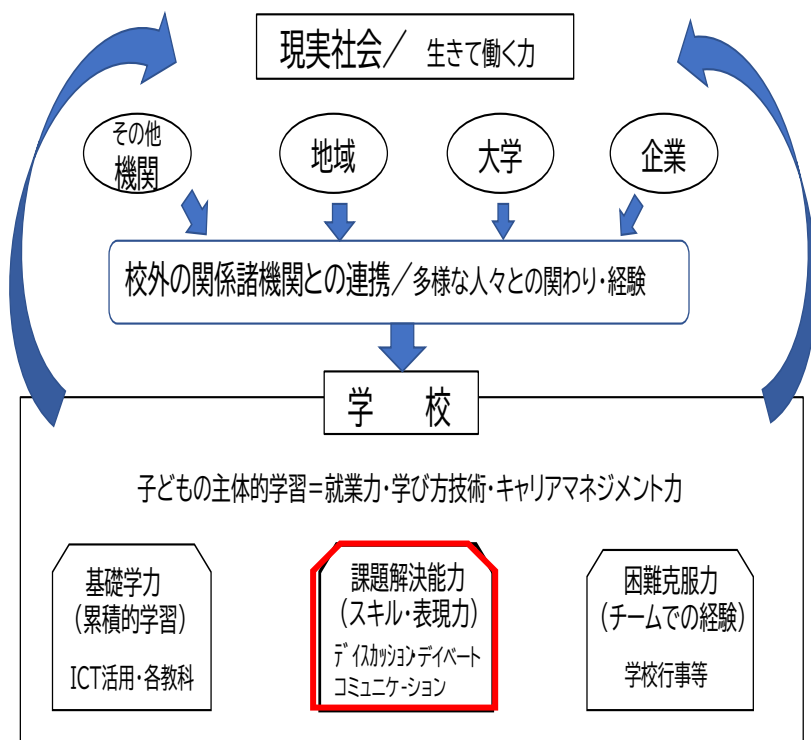
川内中 3S チャレンジ！／対話力・コミュニケーション力向上／O2(思いを伝えあう)／地域連携型出張講座

O2(思いを伝えあう)／対話力・コミュニケーション力向上プロジェクト
～地域連携型出張講座を活用し 地域の方から学ぶ～

9月18日5校時、徳島文理大学の講師先生方をお招きし、2年生対象に、対話力・コミュニケーション力向上講座を行いました。

2年生126名は、各講義の内容を各自で確認し、自分が学びたい内容の講義を選択し、それぞれの講義に分かれ、対話力・コミュニケーション力向上(伝える力・聴く力・ストレス対応・コーピング力・怒りコントロール)に繋がる学びを深めました。

子どもたちは、主体的に自らの課題に向きあい、地域の多様な人と関わり、体験や演習等を通し、課題解決能力・スキル・表現力を磨く、楽しい活動となりました。



■目的／変化の激しいこれからの社会を生き抜く子供たちには、直面した課題や困難を、自らの力で解決する能力・他者と上手に関われる能力が重要であると考え (知識型→課題解決型) 以下の学びの工夫を行った。

■学びの工夫

- ①与えられた受身の内容ではなく、子供たち自身が「興味のある内容・学びたい内容」を、自ら吟味し自ら選択することで自らの学びを自分事として捉え、主体的に関われるようにする。
- ②地域連携型出張講座を活用し、各専門の講師からスキル・表現力等の課題解決能力を学ぶことで、校内外の関係機関と連携を深め、地域の多様な人との関わりながら社会の一員として「生きて働く学び」を実現し、子供たちの対人関係能力向上に繋げる。

■方法／講師：地域連携型出張講義プログラムを活用し専門講師を依頼

講座：O2(思いを伝えあう/対話力・コミュニケーション力向上)に関する講座の中から、生徒自らが受けたい講座を選択し受講

	出張講義の題名	内 容	講 師
①	ロールプレイングを通じてコミュニケーションを考える	ロールプレイングを体験し、コミュニケーションの多様性、困難さ、良いコミュニケーションのための条件をいっしょに考える。「対人関係」	公認心理師 青木 宏
②	伝える力、聴く力を高めよう	ソーシャルワークなど、人に対する支援では、コミュニケーション力が基本。ロールプレイングを通じて聴く力、伝える力について体験的に学ぶ。*「ソーシャルワーク・傾聴」	社会福祉士 和仁 里香
③	ストレスにうまくコピングする力	人はみんな自分らしく生きていく力を持っている。例えば病気の苦痛や、先行きの見えない不確かさといったストレスがあったとしても、うまく生きていくための対処能力を持っている。これをコピングという。本講義では、ストレス・コピング理論を概説。この学びはあなた自身のコピング力を高める機会になる。「ストレス・コピング・対処」	博士(保健学)・ 看護師 上田伊佐子
④	怒りのコントロール	「怒りのコントロール」講義では、怒りの仕組みや対処法を学び、感情を適切に表現する方法を考える。ワークを通じて自身の感情と向き合い、実践的なスキルを身につける 「怒り・感情コントロール・人間関係」	博士(教育学)・ 看護師・精神科 認定看護師 田村 幸子

—地域連携型出張講義プログラム「知の資源」の解放／2025 徳島文理大学・徳島文理大学短期大学部 より—

①【 ～ロールプレイングを通じてコミュニケーションを考える～ ／「対人関係」／ 青木 宏 先生 】



【 コミュニケーションとは？ ／ ジェスチャーゲームを通して思いを伝えあう ／ ロールプレイング体験 】



【 ペアで思いを伝えあう ／ 先生同士も実践 ／ 楽しみながらの体験活動 ／ 様々な状況の人の思いを知る 】

② 【 ～伝える力 聴く力 を高めよう～ / ソーシャルワーク・傾聴 / 和仁 里香 先生 】



【 ソーシャルワークとは？ / 自己紹介(ペアトーク) / 傾聴とは？(話しやすい雰囲気・態度・あいづち等々) 】



【 3つの伝え方 / ロールプレイを通じて体験 / お互いを大切に アサーティブに伝えてみよう 】

③ 【 ～ストレスにうまくコーピングする力～ / ストレスコーピング・対処 / 上田伊佐子 先生 】



【 ストレスとは？ / ストレス反応とは？ / コーピングとは？ / 認知・対処モデルについて 】



【 ストレスコーピングテスト (あなたのストレスは？ 自己チェック) / 友達をサポートするメッセージ作成 】

④ 【 ～怒りのコントロール～ ／ 怒り 感情コントロール 人間関係 ／ 田村 幸子 先生 】



【 なぜ人は怒るの？ ／ 自分の怒りの温度チェック ／ 価値観とは？「べき」の三重丸 ／ ペアトーク 】



【 最近怒りを感じた場面は？／ 怒りの奥にある気持ちは？／ 怒りの対処法は？(自分でできそうなこと) 】

【生徒の感想より】

■自分が選んだ講義を受講し、楽しみながらたくさんの気づきがありました。

■伝える力・聴く力・ストレス対応・コーピング力・怒りコントロール等、今後の生活に活かしたいです。

■今日の講義を受けて「話す」以外に「ジェスチャー」等でコミュニケーションが取れることを知りました。ペアでジェスチャーゲームをし、話したことの無い人と楽しく会話でき、お互いの距離が縮まりました。何億通りもある感情や考え方を理解し共有し、それを取り入れ自分の考えを深められることは楽しいと感じました。ロールプレイを通し、想像する力が大切だということを知りました。

■今日の講義で、僕は「聴く力」と「話す力」がレベルアップしました。「相手の目を見て話を聞いたり話をする」「話がしやすい雰囲気作りをする」「自分の意見だけでなく相手の意見も取り入れる」「あいづち」など教えてもらい隣の人と話するとスラスラ話せるようになりました。相手の気持ちをわかるようになったし、たくさん質問したくなりました。工夫するだけでこんなに変わるんだと思いました。

■ストレスを受け心がへこんでも、人の心はまた元に戻ろうとする力(コーピング力)を持っていること、そしてコーピングテストで自分がどのタイプ(問題焦点型・情動焦点型)かを知り、対処の方法も学べました。ストレスから逃げることも大切なコーピング能力だし、誰かに言うだけでも心にゆとりができるので、僕の一番重要なコーピングにしたいと思いました。「挑戦する心があればストレスにも勝てる」、僕は「自分を大切に、苦しかったらいつでも教えてね。僕は君の見方だよ」と、自分にも友達にも声をかけたいと思いました。

■自分の怒りを温度で表し、友達の怒り温度と比べると、人それぞれで、人によって考え方・捉え方・価値観が違うことがわかりました。自分とは違う感じ方を知り、違っていても許せるところを拡げていくことが重要だと感じました。また、怒りの奥にある感情(心配・思いやり・不安)を知り、怒りの感情は悪いものではないことに気づきました。自分にあった怒り対処を工夫し、6秒深呼吸を実践したいと思いました。