



あったかほくとっこ

令和5(2023)年 9月19日発行

心と体をつかう「傾聴」アクティブリスニング

アクティブリスニングとは、積極的傾聴のことで、会話を通して話し手の感情を引き出し、話し手が自ら問題解決するための支援を行う聞き方です。たとえ自分の価値観と違っていても、相手の気持ちや伝えたいことを包括的に聞く傾聴方法で、相手が『話したい意図』のままを受け取ります。

相手を尊敬し、その声に寄り添うアクティブリスニングは、聞いてもらった満足感や話ができた達成感や安心感が得られるためお互いの満足感が高く、信頼関係が深まるテクニックです。できることから取り入れてみませんか。

アクティブリスニングのポイント

「AERA with Kids 2023 夏号」より引用

声 イライラしていたり、おざなりだったり、声のトーンにはその時の感情が現れるので注意して。

表情 「あ、今機嫌が悪そうだな」と察したら、子どもは話すのをやめてしまう。話を聞く際の表情はそれくらい大切。

体の向き 体勢を変えることは、「あなたの話すことに興味があるよ」という意思表示。

さらに、子どもの言葉を「反復」「明確化」「要約」「言い換え」してみる。この4つの要素を「反映力」と言います。「自分の意見」を言うのではなく、子どもの考えや気持ちを確認したり、より理解を深めたりすることが目的です。

反復 子どもと同じ言葉を使って繰り返す。興味をもっていることが伝わる。
「〇〇なんだね。」

要約 子どもの話をまとめて返すと、子どもが自分の状況を落ち着いて確認できる。

明確化 質問することで、子どもの言いたいことを自分がその意図どおりにとらえているかを確認する。「〇〇ということ?」

言い換え 子どもの意図を想像し、ちがう言葉に置き換えて反応する。
「今日の給食いまいちだった。」→
「ん?好きなメニューはなかったのかな?」

『あったかことば週間』より

代表委員会の取組より、子どもたちが「あったかい」と感じたことや言葉をご紹介します。「一緒に」何かをしてくれることや、自分のことを気にかけてくれることは、とっても嬉しいことですね。どんな言葉をどんなふうに伝えるかも、受け手の印象を大きく左右しますよね。おいしい給食も、子どもたちに力を与えてくれています。



困ったなあと悩んだら

2学期がスタートしてまもなく1か月。1学期はまだ新しい学年で“慣れない”ことに対する悩みが生まれる時期であるのに対し、2学期は、学校生活や人に“慣れてきた”からこそ見える憂鬱が現れる時期です。お子さんが落ち込んでいたり悩んでいたりする姿を見ることは、とても心配なことだと思います。子どもがネガティブな思いを持ち帰るときは、「本当に困っていて、大人に解決を求めている」か「ぐちを聞いてもらうことで発散したい」のどちらかにあてはまることが多いようです。心配ではありますが、思い悩むことは成長において必要なことであり、悩みながらも子ども自身がしっかりと考えられるように、大人がいつも見守っているという姿を見せることが大切です。その姿を見て、子どももリラックスできるのだそうです。

見守ることだけでなく、手を貸すことが必要と感じた時には、お子さんについての悩みの共有はもちろん、保護者の方の子育ての悩みについても、ぜひ学校にご相談ください。

各学級担任

…クラスのごことで相談したいときは各学級担任に

スクールカウンセラー（幸谷 伸子）

…専門的なアドバイスを受けたいときはスクールカウンセラーの予約を

特別支援コーディネーター

柳澤 史衣(主幹教諭) 高村 亜希子(たんぼぼ学級) 富樫 恵美(養護教諭)

…お子さんに関する「困り」を相談してみたいときは特別支援コーディネーターへ

上記の相談により、札幌市教育センターによる教育相談を提案させていただくことがあります。(保護者の方の判断で、はじめから教育相談を申し込むことも可能です。)北都小学校でも、これまでたくさんの方が教育相談を受け、お子さんの困りを解消するための支援についての助言をもらい、学校生活に活かしています。



保護者、学校、教育センターで協力体制を築くことで、お子さんのことをより深く理解した上でのサポートができるようになっていきます。学校外の場所に相談に行くことはハードルが高いと感じることがあると思いますが、ぜひ教育相談を選択肢の一つに入れてください。教育相談について疑問や不安な点がありましたら、担任や担当の柳澤にご相談ください。



↑上のQRコードから、教育相談についての詳しい情報を得ることができます。

【札幌市教育相談のご案内 <https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/sodan/kyousouannai.html>】

こんにちは。ようやく少し涼しくなってきましたね。
 前回の^{ぜんかい}お便り^{たよ}で、みなさんに^{きょうりよく}協力^{ねが}をお願いしたら、こんなにたくさんのバスタオルが届きました。協力していただけたことと、お便りを^よ読んでくださっていることに、感謝^{かんしゃ}しています。さっそく避難訓練^{ひなんくんれん}のときに使わせていただきました。ありがとうございました。



9.10.11.12月スクールカウンセラーによる教育相談日

月日	曜日	時間帯①	時間帯②	時間帯③	時間帯④
9月21日	木	予約済み	予約済み	予約済み	予約済み
10月5日	木	予約済み	予約済み	10:50~11:35	
10月19日	木	13:10~13:55	14:00~14:45	予約済み	15:40~16:25
11月2日	木	9:10~9:55	10:00~10:45	10:50~11:35	
11月16日	木	13:10~13:55	14:00~14:45	14:50~15:35	
12月7日	木	9:10~9:55	10:00~10:45	10:50~11:35	
12月21日	木	13:10~13:55	14:00~14:45	14:50~15:35	15:40~16:25

※スクールカウンセラーによる教育相談のご予約は、担当：柳澤までお願いします。

北都小学校：874-3014