



ゴールデンウィーク中は、リラックスしたり、リフレッシュしたり、自分に優しい時間を作ることは出来ましたか？また、部活や勉強など、自分を高める時間を作ることは出来ましたか？どんなゴールデンウィークを過ごしたか、ぜひ話を聞かせてくださいね。

## 会話のちょプロになろう！



**ちょプロとは**…「ちょっとプロ」の略。プロとは、「プロフェッショナル=専門家・よく知っている人」という意味です。正しい知識を持つと、安心することができます。みなさんも、健康のちょプロをめざしましょう！

会話は、人と人の気持ちをつなぐ大切なコミュニケーションの1つです。どうすればみんなが楽しく会話に参加することが出来るかな？会話のちょプロをめざしましょう。

### ちょプロポイント

話すことが得意な人もいれば、大勢と話すことが苦手な人や言葉がなめらかに出ない人もいます。コミュニケーションの力は、人によってさまざまということを知っておくことが大切です。そして、みんなが自分らしく会話できるように、少しの工夫が出来たらいいですね。4つの工夫を紹介します。試してみましょう。

①複数で話しているときは、一方向だけでなく、全員の顔を見て話してみよう！

②話している人と目を合わせてあいづちを打ってみよう！



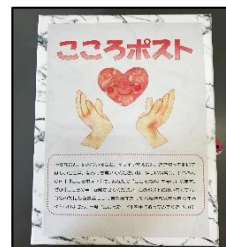
③お互いに話は途中でさえぎらず最後まで聞いてみよう！

④話をしている人以外にも、質問を投げかけて、会話を広げてみよう！

## 「こころポスト」ぜひ活用してね！

職員室奥の保健コーナーに、「こころポスト」が設置されています。「こころポスト」はみなさんの気持ちを受け止める相談箱です。長いお休みの間、困ったことはありませんでしたか？また、連休が明けるとあって、不安なことや悩んでいることはありませんか？もし何か抱えている気持ちがある人は、自分の気持ちを紙に書き出してみましょう。

「書き出す」ことで自分の気持ちが整理され、脳や気分がスッキリします。これは教育や医療の現場でも実際に使われている方法です。「人に気持ちを受け止めてもらう」とことも、良いとされています。



「こころカード」に自分の気持ちを書いてポストに入れてください。内容は、なんでもOKです！直接話すのは勇気が出ないという人も、一人で抱え込まずに、ぜひ気持ちを聞かせてください。必要に応じてお手紙で返事をしたり、直接話をする時間を作ったりします。

「こころカード」は保健コーナーにも置いています。下のものを切って使っても、保健コーナーのものを使ってもいいですよ。もちろん「先生聞いて！」と、いつものように話しかけてくれてもOKです。自分の気持ちをぜひ、自分の言葉で表現しましょう。



## こころカード



( )年( )組( )

不安なこと、悩んでいること、イライラすること、ただ知っておいてほしいこと等、なんでも書いてくださいね。嬉しい報告ももちろんOK！あなたの気持ちを聞かせてください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

あてはまる番号に○をつけてください。

- ①お手紙で返事がほしい ②直接話がしたい ③聞いてくれるだけでいい（返事はいらぬ）  
④その他（ )