



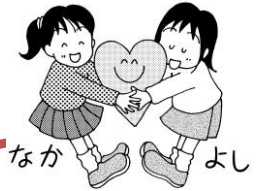
保健だより

平成27年9月 浦西中学校保健室 上原



人権に関する講演会を行いました ～9月2日(水) 6校時

「すてきな人間関係を作るために…」



NPOおきなわCAPセンタ事務局長 糸数貴子先生をお招きして、講演会を行いました。
 思春期とは、11才～18才の時期で、身体が急激に大きくなる時。わけもなく落ち込んだり、イライラしたりする。「成長」の過程であること。
 『人とのつながり』では、実際に「イヤ」と断る練習をしたり、親しい関係で起こる彼氏彼女のロールプレイで体感することができましたね。
 「人を尊重すること!」「相手の立場に立って行動すること!」お互いを大事にしてよりよい人間関係をつくり、有意義な中学校生活を過ごしていきたいですね(^_^)

今、自分にできることは、とにかく「いじめない」ことだと思いました。自分もたまに、からかったりするので気をつけたいと思いました。

1組 多和田 響

今日の話聞いて、自分もやったり、やられたりしたことがあります。でも、お互いに言いたいことをハッキリ言えば、互いにわかり合える。相手をけなしたり、バカにしたり、傷つけることがなくなるということが分かりました。

2組 與那嶺 彰宏

今日の講演を聞いて、自分らしくでいいし、考えを変えてもいい、もし困ったことがあったら誰かに相談してもいい。安心して行動ができるので楽な気分になりました。断り方や相手を傷つけないやり方を考えていきたいです。
 これからは、相手が自分と違うからとすねたりしないようにしたい。誰かに相談されたら、それに対応し、一緒に考えられるようにしたい。

2組 宮里 亜子

だれ一人傷ついていい人はいないので、友達、仲間を傷つけないように、言葉を選んで話したり、相談にのってあげたりすることが大切だと思いました。後、嫌なことははっきりと断れるように正直な気持ちを伝えられるようになりたいなと思いました。人それぞれ違うから、ありのままのお互いを認め合うことが大切だと思いました。

3組 野尻 珠羽

今までに私は、お母さんとかに平気で「うざい」とか言っていたけど、もし私がお母さんだったら、そんなこと言われたら絶対イヤだと思います。今日、このことが分かったので、これからは少し我慢していくようにしたいです。

4組 宮城 弥子

いままでは、よく言いたいことをため込んだり、たまにイライラを他の人にぶついたりしていました。でも、ため込んだりせずに、積極的に言うとイライラがたまることはないし、相手にも何が言いたかったのか伝わるので、不安になることもないし、どちらのためにもなんだということがわかりました。

4組 漢那 桐生

自分の思っている事や感じている事を相手にしっかり伝えることが大切だと思った。友達と考えが違って、「自分らしく」やっていこうと思った。我慢することも少しは大事だけど、率直に言うことも、とても大切な事!!ということが分かりました。

4組 東江 紅葉

講演を聞いて、好きな人にもハッキリした態度をとらなければならない時もあるんだ!ということが分かりました。友達や好きな人に、自分の気持ちを分かってくれ!と押しつけるのではなく、自分の気持ちを素直に相手に伝えることが一番良いことが分かり良かったです。他人のこともちゃんと考えて、気づかいを忘れずに行動したい。ダメなことはダメ。嫌なことは嫌と言えるような人間関係を気づき、他人を傷つけない言い方ができるようにしたい。

仲のいい友達に頼まれても、相手が傷つけないように、「イヤ」と言ったことがなかったので、「イヤ」といってもいいということが分かりました。身体の傷はみんな気づくけど、心の傷は誰にも分からないから不安なことがあったら、一人で悩まず、周りの人に相談してもいい