

1 学年 学習習慣形成支援講演会

5月29日(水)に1学年の生徒を対象に、本校スクールカウンセラーの庭山武久先生を講師に「上手な聞き方、話し方」と題して講演会を実施しました。

まず始めに、各自に配られた漢字一文字を他の人の持っている漢字と組み合わせることで二字熟語を作る活動を行い、心をほぐし、ウォーミングアップしました。

続いて、「みんなで Reframing (リフレーミング)」という活動を行いました。リフレーミングとは、枠組みを直す、見方を変えるという意味で、「短所」を「長所」に変える活動を行いました。活動では、2人組になり、自分が「短所」だと思っているところを書き出したものを、相手が見方を変えて「長所」に変えて伝えました。



「〇〇さんの短所は、負けず嫌いなところです。しかし、見方を変えれば、向上心があるということです。」

「△△さんの短所は、周りを気にするところです。しかし、見方を変えれば、優しい。他人のことをよく考えているということです。」

「□□さんの短所は、すぐにあきらめることです。しかし、見方を変えれば、色々なことにチャレンジしようとするということです。」

など、活動をとおして、相手が短所と思っていることも見方を変えれば長所になるということを知ることができました。自分の短所を長所に変えてもらい、「いい気分になりました。」「友達に短所をリフレーミングしてもらって、ほめてもらってうれしかったです。」など感想を述べてくれました。

ものの見方は一つではなく、見方を変えることで気持ちが楽になったり、自分がだめだと思っていることが、実はそうではなく、良い面であることを知ることによって、毎日が楽しくなったり、気持ちが軽くなったりすると良いと思います。ものごとの捉え方や伝え方によって、人間関係もより良くなると思いますので、今後の高校生活にいかしてもらいたいと思います。

〈生徒の感想〉

- 自分の短所だったところを、見方を変えるだけで長所にするのできるのは、すごいことだと思いました。自分の長所が少なく、短所ばかりある人でも、短所が長所に変えられるということを知ることができてくれるいい内容でした。
- マイナスな言葉もプラスな言葉に変えられるのに気づきました。
- 今まで短所は短所だと思っていたけれども、話し方一つで長所になるのかと勉強になりました。話し方は、これから人間関係を築くにあたってすごく大事で、今日それを学べて本当に良かったと思います。心にとどめておこうと思います。
- 言い換えれば長所を見つけられ、知っていれば相手に失礼なことを言わずに会話ができることを知ることができました。
- 短所は長所でもあるので、相手を理解し、人間関係を良くしていきたいと思います。
- 短所は良くない部分だと思っていたけれども、長所にリフレーミングすることで、自分に自信がついてくると思いました。
- 伝え方や話し方を変えることによって、相手が快く感じるできるので、言葉選びが大切だと思いました。