

連日の暑さの中で

梅雨明けから一気に夏モードです。

学校の熱中症指標(WBGT)測定器は、子どもたちの登校後あっという間に危険域の指数「31」を超えてしまいます。昨日などは、私の出勤した7時10分過ぎには「31.1」を示していました。とうとう朝の運動場遊びも制限しなければならなくなりました。

7月4日付けの文書でお知らせしたように、来週は予定にはなかった下校時刻の前倒しを行います。体育や外遊びが制限され、体を動かし気持ちを発散させることができない現状では致し方ないと思っています。ご理解とご協力をお願いします。



併せまして、登下校時の熱中症予防と紫外線対策のために、ぜひ『帽子の着用』をお子さんに勧めていただきたいと思います。

また、暑さへの順応は体調が良好でないとできません。この時期は特に十分な睡眠時間を確保できるようにご配慮ください。



アサーティブ・コミュニケーションについて

この言葉をお聞きしたことはありますか。短く「アサーション」とも言われています。

5月の生活指導の会議において教職員で共有したのですが、「自分と相手を尊重しながら、自分の意見や要望を適切に伝えるコミュニケーション」のことです。相手を攻撃したり、自分の意見を押し殺したりするのではなく、お互いの立場を理解し、建設的な対話を目指します。



自分の気持ちとは違う言葉を掛けられて答え方に迷うことや、伝え辛いので結局気持ちに反する言葉を返してしまう経験はあるのではないのでしょうか。このようなことは、大人の日常生活に限らず、当然子どもの生活の中でも起こっていると思います。さらに言うと、未熟で成長段階の子どもたちですから、自身の言葉で相手がどう感じるかを考えず発することが大人以上に多々あることが想像できます。子どもたちが健やかな人間関係を築くために、アサーティブ・コミュニケーションの考え方を身につけることは、非常に大切だと考えます。

例えば、困っているときには正直に「困っているから助けてほしい。」、嫌なことをされたときには「やめてほしい。」としっかり相手に伝えることです。自分の気持ちを伝えることで、相手との間に相互理解生まれてより良い関係を築くことができます。



ご家庭でも、ぜひアサーティブ・コミュニケーションを意識してみてください。「~してほしいな」「~してくれると嬉しいな」といったI(アイ)メッセージを使うことで、子どもは自分の気持ちを言葉にするロールモデルを目にします。また、お子さんが何かを伝えてきた時には、最後まで耳を傾け、気持ちを受け止める姿勢を示すことも重要です。

<参考資料: 共済フォーラム6月号>