

☆☆

令和7年度 学校保健委員会だより

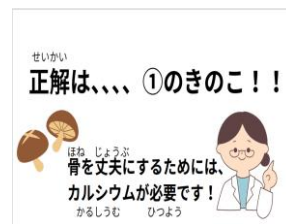
令和8年3月
さいたま市立東大成小学校

日頃より本校の学校保健への御理解、御協力をいただき、ありがとうございます。3学期に開催した第2回学校保健委員会について、御報告させていただきます。

☆☆

1 児童保健委員会の取り組みについて…児童保健委員会ビデオ発表

日常の活動として、石けんの補充・健康観察簿の回収、確認を行っています。活動の様子の劇とクイズ、1月の生活目標「健康な生活をおくろう」にあわせて制作した食事とけがに関する劇とクイズを保健朝会で発表しましたので、その時の様子を映しました。



2 「感情コントロールの力はどうのようにして育つのか？」

東大成小学校 スクールカウンセラー 廣瀬 郁衣 先生

感情コントロールできない子とは…自分の心の中に、わいてくる不快感情を処理することができないことで苦しんでいる子 →数人の事例から、子どもに寄り添った声掛けや対応の方法についての話。

※SOSのサイン:きれる、落ち着かない、集中できない、固まる・ボーっとする、「よい子」の過剰適応、大人不信

感情コントロールの力とは？

いやなことには、いやだなと思っていい。不快感情を自分で受け止めて、悔しい、悲しいと言える。

○「いやな気持ち」のままでいられる力=いやな気持ちを抱えられる

×「いやな気持ち」を押さえこむ力 =いやな気持ちを感じないようにする、封鎖する



不快感情を適切に処理できるようになるために、不快感情やストレスがあっても、共感による保護により、身体の**安心・安全**が保障される体験をすることが大切。

○痛かったね、我慢しているけど痛いよね。×痛くない大丈夫、泣かないで偉い。

安心を感じると、脳のネットワークが形成させる。ボディタッチや、人と人が繋がっている関わり合いを多く経験させることもよい。

知っていてほしいこと① 不快感情は「安心」「安全」に包まれることで、脳の中で自動制御されるもの

⇒共感による保護により、身体の安心・安全が保障されている状態である。

知っていてほしいこと② 大人が脅威を与えて制御すると、脳の中の自動制御が育たない

⇒否定されがちな感情「不安・怒り・憎しみ・恐怖・悲しみ」が暴走することもある。

子どもが落ち着いてからの声掛け方法として、つぶやきを含め、無理に聞こうとは思わずに、「あのとき、あなたがとってもいやな気持ちでいっぱいだったんだなと思ったよ」と子どもの気持ちに寄り添って伝える。⇒「怒り」の裏側には「願い」「願望」がある。

子どもが、振り返って気持ちを伝えてくれたら、「あなたの大事な、いやな気持ちを教えてくれてよかった、ありがとう」で終わるようにする。

**** 参加者の感想から(一部抜粋) ****

○子どもがイライラした時の裏にある思いなどを考え安心安全、共感をしてあげながらこれからの子育てに繋げていこうと思いました。

○子どもに寄り添ってかけたつもりの言葉が、感情コントロールの力により、受け取り方が違ってしまふことを学びました。

○子どもの感情の育ちに、どのように向き合っていたらよいのか参考になりました。心身の成長過程で親が知っておいた方がよい情報など、発信してほしいです。