

令和5年度

岩泉町立岩泉小学校報



# しずがわ

令和5年度 第14号

令和5年10月11日

文責 校長 吉田 浩規

## 秋の遠足特集

9月27日（水）1・2年生は“グリーンピア三陸みやこ”に行きました。午前中は、あいにくの雨のため屋内での活動になりました。5つの班に分かれての縦割り活動では、2年生が考えた遊びをグループごとに行いました。その後は、グループごとに楽しく会話しながらのお弁当タイム。楽しい会食時間を過ごしたようです。午後からは、雨もあがり屋外でウォークラリーができました。2年生がリーダーシップを発揮し、1年生と協力してチェックポイントを回りました。

子どもたちにとって、大満足の遠足になりました。



たてわり活動



ウォークラリー

9月29日（金）、3年生が町内をめぐるバス遠足に出かけました。（株）岩泉ホールディングスでは、牛乳やヨーグルトができるまでの工程を学び、龍泉洞では、洞内を見学し神秘の世界を身近に体験しました。お昼は、ふれあいランドでお弁当を食べ、遊具で楽しく遊びました。家族でまた訪れたいという感想も多く聞かれました。岩泉の魅力を再発見したようです。



岩泉ホールディングスの見学



お弁当タイム

## PEP TALK! で、自己肯定感を高めよう④

前回の特集（第7号）で PEPTALK は、次の4つのステップを意識して話すことにより PEPTALK の効果も高まるということについて書きました。

### ①受容(事実の受け入れ)

まずは相手の状況を把握し、相手の気持ちを受け入れていることを伝えます。

例：「緊張するよね」「したくないときもあるよね」「誰でも不安になるよ」

### ②承認(捉え方の変換)

①で受け入れたネガティブな気持ちをポジティブに捉えていきます。

例：「たくさん練習していたよね」「ここまでできているなんてすごいね」

### ③行動(してほしいことの変換)

ネガティブな表現を使わずに、相手にしてほしい行動を具体的に伝えます。

例：「まずは1ページだけ終わらせてみよう」「リラックスした状態でテストを受けよう」

### ④激励(背中の一押し)

安心感を与える声かけや、背中を一押しする声かけをします。

例：「何かあったら助けるからね」「君ならできるよ！」

## 「勉強しなさい」が逆効果になる？

しかし、いきなり4ステップを親子のコミュニケーションに活かすのは難しすぎる……と思うかもしれませんが、完璧じゃなくても大丈夫です。ペップトークは順序さえ意識していれば、4つがセットでなくても効果があります。

まずは序盤の「受容」「承認」のみを日々繰り返す癖をつけるのがおすすめです。大人にありがちなのが、この二つをやる前に「勉強しなさい！」などと3段階目の「行動」のみを促してしまうこと。普段から、受容と承認により心が満たされている子どもは、すぐに行動にうつすことができますが、心が満たされていないと「今からやろうと思っていたのに……」とむしろ意欲をなくしてしまう可能性もあります。ペップトークの効果を最大限に発揮するためには相手との信頼関係を築くことが欠かせないということです。

## まずは、自分自身を元気に

そして、もしお子さんとの信頼関係を結ぶのに行き詰まっているようでしたら、声をかける大人自身に余裕がないことも考えられます。1学期のまなびフェストアンケートに「忙しくて余裕がなく、つきつい言葉をかけてしまう。」と書かれた方もいました。ペップトークは、まずは伝える自分自身の心が満たされていることが重要です。

私たちは朝起きてから夜寝るまでに、無意識にたくさんの言葉がけを自分に行っています（専門用語では、「自己対話」といいます）。その言葉の数は、なんと約2万語から8万語！

普段からネガティブな発言が多い人は、もしかしたら一日に8万語も自分を責めるような言葉がけをしているかもしれません。そのうちの一部でも、前向きな言葉に変えることで、自分自身が満たされ、子供たちにも余裕を持って接することができるようになります。

毎日を忙しく過ごしている方も多くいらっしゃると思います。まずは、「今日も一日よく頑張った、えらいな、私。」などと、セルフ・ペップトーク（自分自身の心を満たし、心を最適化する言葉がけ）をして、まずは、自分自身を元気にしてから、子どものやる気を引き出しましょう！