

# 教育相談だより

2024年2月5日発行 釧路江南高校 保健相談部

## 第三回ピア・サポート学習を実施しました。

今年度3回目になる「ピア・サポート学習」。今回は各クラス毎で実施。各担任の先生の持ち味が光る授業のもと、真剣に取り組んでいる皆さんの姿が見られました。



### \*対立解消のワーク\*

ちょっとした誤解や思い込みで対立することってありますが、双方が気持ちよく解決に取り組めたら対立もプラスに活かすことができます。対面で気持ちを伝え合うこと。合意、聞き取り、解決の流れを今回はシナリオを読みながら確認しました。

### 1年次の活動の様子と感想

周りの人と互いに助け合ったり、  
たくさん話たりすることが大切だと思った。

ストレスを抱えて生活するのではなく、たまには誰かに話すことによって心が軽くなるのを実感しました。

さまざまな価値観を持つ人と関わることで  
自分を見つめ直すいい機会になった。

喧嘩をした時は一方的に自分の気持ちを与えるんじゃなく相手の気持ちを処理してから自分の気持ちも伝える

勝手に解釈しないで話をしっかり聞いて誤解を  
うまないようにする。

### 2年次の活動の様子と感想

人によって物事の感じ方は違うので自分の感情だけで周りに影響を与えるようなことをしては駄目だと思った。

怒りを感じた時の対処法について知ることができた。怒りのベクトルは人それぞれなので、人と関わる時は価値観の違いに気をつけたいと思った。

怒りを自分で認識することは大切

紙コップとか新聞紙にも色々な使い道があるって考えたみたいに普段から色々な角度から物事を考えられるように心がけて頑張っていきたい。

班の中で自分とみんなの怒りの温度が違ったり、対処法や怒った時にどうなるのかが違って、本当にびっくりしました。色々な意見があってとても面白かったです。



### \*アンガーマネジメント\*

他者との価値観の違いも知り、どうしたら柔軟に考えていけるか、怒りの温度の高い時どう対処するか考えました。自分の心の状態に気づき→自分にあった対処法を見つけることも大切です。