



# 創立134周年 広い心

学校便り 17号  
令和2年 10月27日  
宮古島市立 狩俣小学校  
発行者：校長 松原 伸一

## ソーシャル・スキル・トレーニング(SST) 人との関わりを通して

10月22日(木)に島袋有子先生を講師としてお招きし、低学年、高学年、職員・保護者に向けてのソーシャル・スキル・トレーニングの授業が行われました。

ソーシャル・スキルとは、あいさつや話し方など「対人関係を円滑にするための技法や能力」のことで、生まれつき身につけているものではなく、生まれて後に学習して身につけたスキルのことです。

講師の島袋有子先生は、琉球大学保健管理センターにてカウンセリング業務に従事しておられ、これまでたくさんの小中学校でのSSTの授業も行われてきました。

1～3年生は、『ここらからのおくりもの』というタイトルで、相手の気持ちを想像しながら「この人はこんなものをもったら喜ぶだろうな」「きっとあの人はこれが欲しいに違いない」などいろいろ考えました。4人ずつの3つのグループに分かれ、お友だち、先生、お母さんにプレゼントを贈りました。「洋服とくつをあげる」「うさぎのぬいぐるみをプレゼント」「お手紙をあげる」などプレゼントしたいものがカードに書かれていました。もらった人も、あげた人もみんなが笑顔に包まれていました。



4～6年生は、「いいところ探し」のワークショップを行いました。一人一枚「いいところシール」が配られ、「きれいな人」「すなおな人」「おもしろい人」「前向きな人」などを歩きながら人に枚背中に貼り付けていきました。自分の背中にシールを貼られると嬉しくなって思わず「ありがとう」と言ったり、ちょっぴりはずかしくて逃げてしまったりする子もいましたが、みんなが一人一人の『いいところ』を見つけながら楽しそうに歩き回っていました。

最後に自分の背中に貼られた「いいところシール」を1枚のシートに貼り付けて見てみました。「自分はこんな風に見られているんだ。」「おもしろい人というのが多かった。」「たくさん褒められている感じで嬉しい。」など感想がありました。



放課後には、職員と保護者対象に「リフレーミング体験」の研修会が行われました。リフレーミングとは、目頃から自分に対して抱いている否定的なイメージ(短所)を肯定的なイメージ(長所)に変えることです。この活動では、まず自分の短所と思うことをカードに書き出します。その後ペアになって、相手のことを考えながら短所を長所に変えるということを行いました。

私は、「優柔不断」という短所を書きましたが、池間さん(優子さんのお母さん)からは、「相手、物に対して大事に思っている、『優しさ』というあたたかい長所の言葉をいただきました。とても嬉しい気持ちになり、これが自分のよさでもあるんだと感ずることができました。一人一人、リフレーミングを体験し、その気持ちを発表していましたが、どの顔も驚きとうれしさがあふれていました。

やはり、褒められると嬉しいものですね。認められている、自分はこれでいいんだという感情は、安心感や自信につながります。そして自己肯定感を高めていくものだと思います。

狩俣小学校では、『自己肯定感を高め、未来を創造する子どもの育成』という目標を掲げて、日々の学校生活での教育活動を行っています。人と人との関わりの中で、自分と友だちのよさをたくさん見つけて、自分に自信を持って楽しい学校生活を送って欲しいと思います。



**島袋有子先生、自分自身や相手の気持ちを考える貴重な時間をありがとうございました。**