

2学年通信

新宮町立新宮東中学校
令和8年1月14日 第82号
文責:江頭 俊輔

[こころの信号機を使ってみよう！]

1月9日（金）6時間めの学活の時間に「こころの信号機」を学習しました。これはソーシャルスキルトレーニングの一環で、今回活用した「こころの信号機」は、SEL-8Sの1つです。このSEL-8S (*Social and Emotional Learning of 8 Abilities at School*) とは、SELで共通して注目されている社会的能力を日本の小中学校での教育事情に合わせて効果的に育成できるように工夫した学習プログラムです。（SEL-8 研究会 <https://www.sel8group.jp/sel8s.html> より）

さて、今回の「こころの信号機」は、**友人関係で「あるある」の不適切な感情表現が予期せぬんかや衝突に繋がる可能性を予防するためのスキル**です。

（私も何度も経験していますが、）イライラして、その場の流れで、売り言葉に買ひ言葉のような形で、人を傷つける発言をしてしまうこと、発言をされたことは誰しもあるかと思います。それが原因でその後の人間関係がうまくいかないことも多々あるようです。（特に思春期真っ最中のみなさんにとっては、心当たりがある事態ではありませんか？）

こころの信号機では怒りを冷静に伝えるためのモデルを示しています。（右上図）イライラしているときにちょっとだけ思い出して、冷静に気持ちを伝えることができれば、人間関係はよりうまくいきます。

赤：まず一呼吸 黄：「ひよっとしたら」「もしも」の状況分析 青：適切な行動

ポイントは【青：適切な行動】の部分で、「I（私）メッセージ」を伝えるように意識することです。Iメッセージを意識して思いや気持ちを伝えると、相手にスムーズに理解してもらうことができます。（下例）

場面	Bさんにラインを送ったけど、いつまでたっても返信がない！
You メッセージ	絶対に返信する時間はあるはずなのに、あなたはなぜ返信しないの！？？
I メッセージ	私はあなたに返信をしてほしいと思っているよ。

江頭が考えた例ですが、Iメッセージの方が「本当の」自分の気持ちを伝えることができているように感じませんか？今後の学校生活でも「Iメッセージ」を意識して生活ていきましょう。

[大人気漫画 BLEACH に学ぼう！]

年末年始に話題となったのが、LINEマンガ及びebookjapanのアプリで大人気漫画「BLEACH」が全話無料公開されたことでした。（江頭はBLEACH世代ですが、途中で断念していました・・・）そんなBLEACHの人気キャラクターの藍染惣右介（あいぜんそうすけ）の名言で今でも私の心に残っているものを紹介します！

あまり強い言葉を使うなよ。弱く見えるぞ。

強い言葉を使ってしまうこともあります、一方で相手からは「弱く」見えるかもしれません。強い言葉では、相手は動かないと実感させられます。Iメッセージを意識して、自分の気持ちを冷静に伝えましょう。

