

Support
SE 愛LOVE友
education

No.22

美瑛町立美瑛中学校 すだちの教室
2020年6月25日 発行
文責 特別支援教育コーディネーター三上山



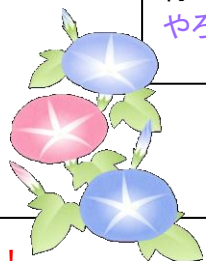
笑うから
幸福だから
笑うのびびり
幸福なのびびり

あの先生 あの母さん あの子 よく笑うよね。

笑うことって 健康的だよ。エネルギーの源泉かもしれないね。
心のエネルギーが放電ばかりされていると疲れてしまい、日常から笑うことが少しずつ
消えていきます。そんな経験を思い出せる人は、大丈夫です。
こんなことも考える余裕がない人は、考えるチャンスにしてください。

幸福だから 笑うのではなく 笑うから幸福なんです

まわりに笑いがあるのは 幸せなことなんです。それにまず 気がつきましょう。
気がついたら、実践してみましょう。
そして、シェアしていきましょう。楽しい失敗談も 素敵なエピソードも シェアして楽し
みましょう。
それが素敵なスパイラルを作り出します。負のスパイラルから笑いのスパイラルへ移
行できる感覚を体感していきましょう。それは、誰でも、どこでもできることです。それを
やろうと決めれば良いだけの話です。自分で決めれば良いんです。



叱り方のコツ④ 指示, 命令よりも, 自分の感じを!

- 図書館の読書室, 中学生のおしゃべりが気になる大人2人。
- ・A「おい, 君たち, 静かにしろ! ここをどこだと思っているんだ!」
- ・B「あのね君たち, そんなに楽しくしていると, 私は気が散って本が読めないんだよね。」
- 「あなたメッセージ」(君はこうしろ)と「私メッセージ」(私はこう感じる)の違いは大きい。
- 刺激が違うと反応も違う, 大切なのは初めの刺激である。
- 教師は自分のものの言い方と, その言い方を押し出している自分の気持ちをよく見ることが大切。

内側に向ける方法と
外側に向ける眼と

プリベアリング思考は、最近よく使われています。

ほぼ、外側に向けている眼/思考を自分の内側に向けるスキルを身につけようとしている人は、少しずつ心の変化を体験できるようになります。

それも、嫌な気分/感情/気持ちではなく、機嫌の良い心地よい気分/感情/気持ちへの変化に気づききっかけにもなります。

自立活動スキルの一つとして大切にしていきたいです。