

咲



第 18 号
令和 3 年 2 月 10 日
大崎市立松山中学校
ほ け ん だ よ り

手洗いのプロ！！

昨年の今頃、中国の武漢という場所で発見された新型コロナウイルス感染症の流行が世界での大きなニュースとなりました。

新型コロナウイルス感染症発現から約1年が経過し、「手洗い」「ソーシャルディスタンス」「マスクの着用」等々、感染症対策が叫ばれる日常となりました。その中でも、手洗いは予防の基本。昨年の6月「手洗いしなさ〜い」の呼び掛けに「やんね〜し」と言っていた人も、この1年「手洗い」を意識した**手洗いのプロ！**に成長しました。

今年のインフルエンザが流行しないのも手洗いのプロのおかげですね。

今年だけでなく、新型コロナウイルス感染症終息後も手洗いを日々の週間にしていってください。

全国のインフルエンザ報告数(人)

2016/17~2020/21シーズン

は流行シーズンに入った週

	2016/17	2017/18	2018/19	2019/20	2020/21
43週	2,329	1,772	959	3,953	30
44週	2,903	2,407	1,029	4,682	32
45週	4,133	2,588	1,705	5,084	24
46週	6,843	3,799	1,885	9,107	23
47週	8,843	7,280	2,572	15,390	46
48週	12,334	12,785	4,599	27,393	46
49週	16,404	20,127	8,438	47,200	/
50週	24,857	36,664	16,589	77,425	/

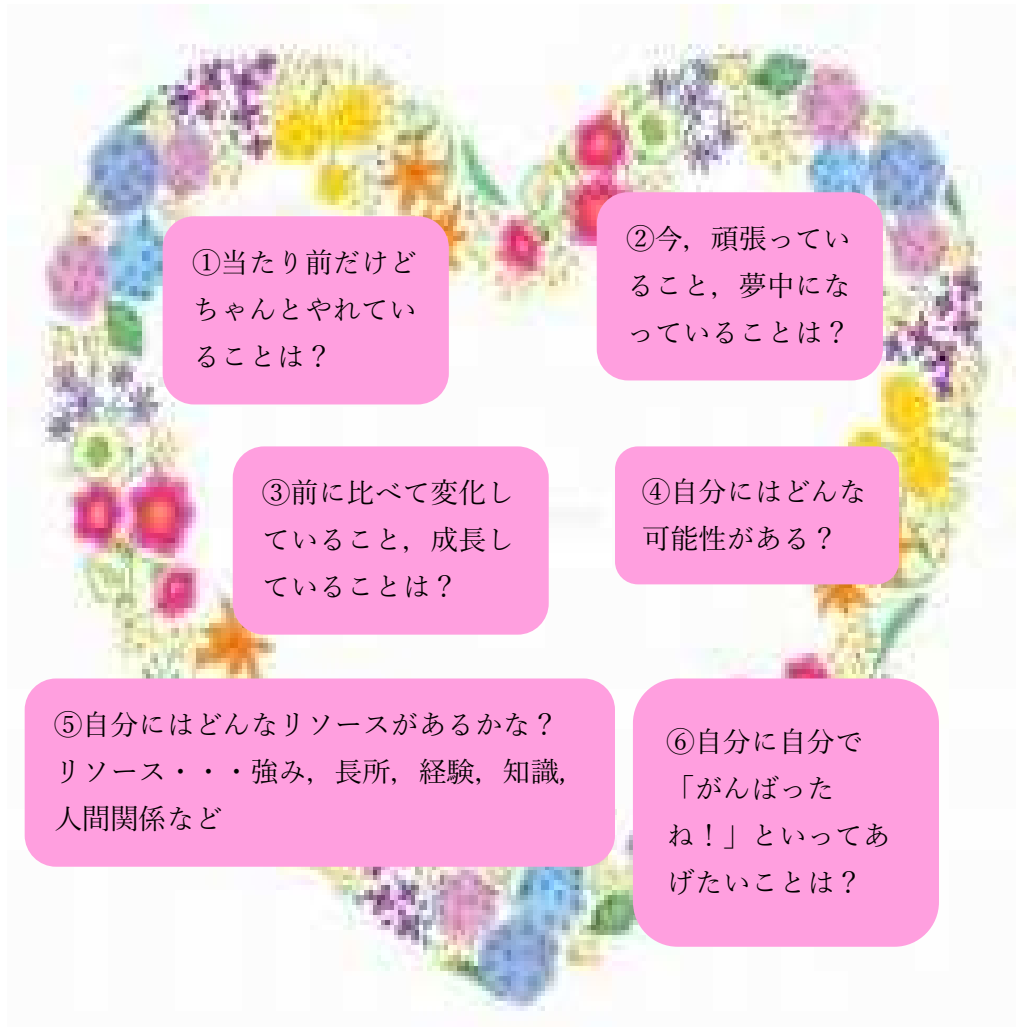
※厚生労働省が発表した全国のインフルエンザ定点医療機関からの報告数です

「承認ポイント」を見つけよう！！

昨年の新学級スタートからの自分を振り返ってみましょう。これを「承認ポイント」といいます。「承認」とは「ほめる」ということかもしれませんが、「承認」とは事実、存在、変化などをそのまま受け入れ認めるということです。

評価や、他の誰かと比べることではありません。あたりまえと思っていることの中でいかに見つけられるかがポイント(´o`)

色んな承認ポイントを見つけて今年度の成長確認と新年度への成長に繋がしましょう(´^`)/



～「承認」言葉の使い方～

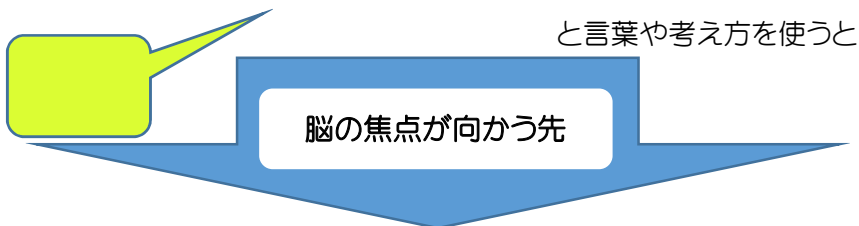
① 言葉の力

人間は「言葉」を使ってコミュニケーションを取っています。「そんなの当たり前～」というあなた！！人間は言葉の使い方で「夢を実現する力を発揮できる」ということを知っていますか？

人には平等に同じ機能を搭載した『脳』という器官があります。この『脳』という器官は本当に優れもので、「目的・目標」に見合ったものに意識を向け、学んだり、情報収集したりすることができるのです。

つまり…

毎日、面白くない！！いやだ～！！(言葉・思考)



面白くないこと、いやなこと

を見つけ出そうとします。



了解です！あなたにとっては「毎日面白くない！！」と言うことが大事なんですね。では、楽しいことを見たり感じたりできるという現実を削除して、面白くないという現実ばかりをお見せします。

↑ こんな脳の動きになります。「たかが言葉」だけ「されど言葉」なのです。古来から言われる【言霊の力】は科学的に証明されるのです。

② ついついやっちゃう一般化

一般化とは：取り上げられた一つの例がその領域すべてを代表するという表現

「言葉」を使うとき、行動の失敗や能力の一部を「人格レベル」と分けることは、大切なポイントです。ごちゃごちゃにしてしまうと自己イメー

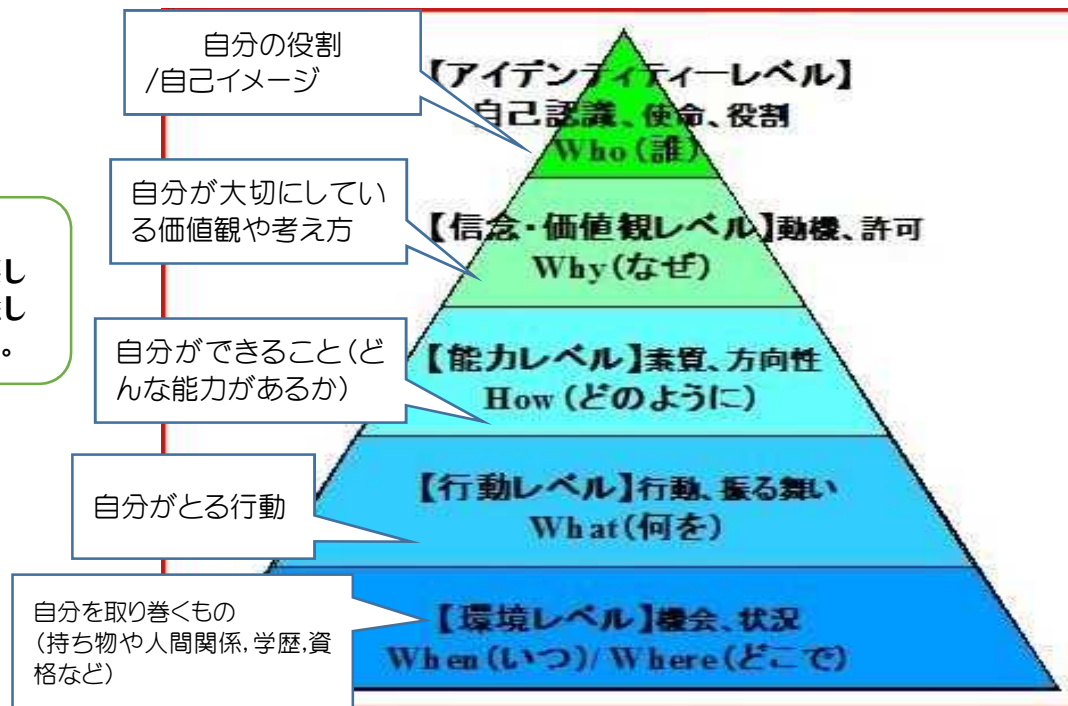
ジにつながりやすく、無意識に「自分は〇〇だ」とイメージしてしまいます。そして、『脳』は自己イメージ通りに能力を発揮し、人間関係や状況を作り出します。

自分に結びつけた自己イメージの一般化を外すことで、自分が本来持っている能力を発揮させたり、可能性を広げたりします。

さあ、自分に掛けている言葉は？相手に掛けている言葉は？

出来事	表現例
約束を破った	あいつはダメなやつだ(人格レベル)
	約束を一回破った(行動レベル)
テストで良い点が取れなかった	おまえはバカだ(人格レベル)
	テスト勉強が分からなかった(能力レベル)
地味な服を着る	あの人、暗い(人格レベル)
	地味な服をたくさん持っている(環境レベル)

参考:保健室コーチングより



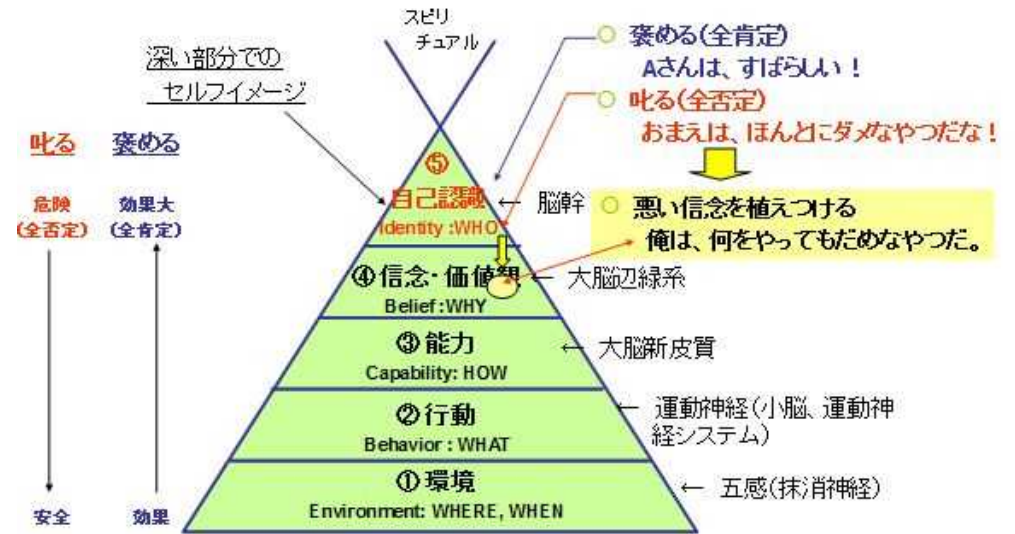
保健室のつぶやき

今号は「承認」と「承認のための言葉」を保健だよりにしました。生徒用の保健便りにも記載しましたが、「言葉」の使い方一つで、自分にも他人にもたくさんの影響を及ぼします。以下は、言葉が脳に及ぼす影響を記載します。ぜひ、生徒を「承認」するとき「叱る」ときのポイントにしてください。たくさんのレジリエンス(心の回復力)が育ちますように。

(1) 言葉の影響

- あなたは素晴らしい！！あなたがいてくれてうれしい
→人格レベル,存在レベルの承認です。これは生命をつかさどる脳幹に伝わります。
- ↑
- あなたの考え方(価値観)は素晴らしいわ。
→価値観レベルをほめている。感情をつかさどる辺縁系に伝わる。
- ↑
- あなたの能力,素晴らしい。
→能力レベルも承認。自分より能力が高い人に会うと自分はもうダメだと思ってしまう。言語をつかさどる大脳新皮質に伝わる。
- ↑
- あなたのその行動は素晴らしいわ。
→行動レベルの承認。承認されるためにその行動をやり続ける。運動神経に伝わる。
- ↑
- あなたの持っているものは素晴らしいわ。
→環境レベルの承認。どんなに褒めてもらっても自分そのものではない。外界の認識にとどまります。

※生きづらさを感じている生徒は、頭の中で(自分自身で)何度も脳幹に届く言葉(自己否定)をかけている傾向があります。



ロバート・ディルツのニューロロジカルレベルより

