

自分の気持ち 話しませんか？

自分の気持ちを上手に言葉にできたり、相手を思いやる言葉がかけられたりすれば、きっと気分が軽くなるし、伝わり方も変わるはず！

自分や相手の気持ちに「気付く」、「言葉にする」、「伝える」を練習して、話せたときの嬉しい気持ちを体験してみませんか？

こころの元気のサポーター



対象：県内の主に高校・大学等に在籍する生徒・学生（オンライン対応可）

講師：群馬SST広流会会員（精神保健福祉分野で働く支援者）

定員：10～30人／回（所要時間 60～90分）※具体的な方法は、御相談ください

費用：無料

申込み・問い合わせ：群馬県精神保健福祉協会事務局

（群馬県こころの健康センター 企画研修係内）電話（027）263-1166

講座のねらい

- 悩みを抱えて気分が晴れないとき、また、悩みを相談されたとき、どのような「考え方」や「行動」とると効果的かをグループでの対話やロールプレイを通して考え、練習する講座です。
- 人との会話に苦手意識があったり、自分や周囲の人に悩みを相談できない、相談されてもどう応じたらよいのかわからないという方に、相手の気持ちを受け止め、前向きな意欲や行動を引き出すSST※の手法を用いたコミュニケーションを体験していただきます。

受講した生徒の皆さんや先生方の感想



相手の良い点を見つけ、伝えることで、互いに気持ちも楽になるし、良い関係を作ることができると分かった。



クラスで普段ほとんど発言のなかった生徒が意見を言っている様子を見て、驚いた。



話を聞くだけでなく、自分の意見や考え、見方を言うところがよかった。



友人から悩み相談を受けた生徒が、教員に相談することも多い。そういった場面でどう応じたらよいのか、教員である私自身が参考になった。

実施例

※受講者の募集・選定、資料印刷及び会場設営等については、各学校でお願いします。

A高校 ○対象 クラブの部長・副部長28人
○日程 短縮時間割日の放課後(90分間)
クラブ代表として活動している2、3年生の生徒を対象に実施。

B大学 ○対象 保健師専攻の学生20人
○日程 授業の一部(120分間)
支援職を志望する学生に対人コミュニケーションを指導する授業の一コマとして実施。

C中学 ○対象 保健委員の生徒30人
○日程 放課後(50分間)の委員会活動の時間に開催
クラス代表の1～3年生の保健委員生徒を対象に実施。

※SST(ソーシャルスキルトレーニング)とは

ソーシャルスキルは、人が誰かと関わるときに用いる技術です。多くの場合、コミュニケーションや体験の共有を積み重ねることで成長と共に身につきますが、意識して学び練習(トレーニング)することで、更に伸ばすことができます。