

令和6年度

# ほけんだより

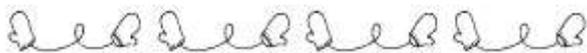
兵庫教育大学附属幼稚園 保健室

## 2月号

立春を迎えましたが、まだまだ寒さが続きますね。水仙のつぼみが膨らんできて、紫陽花の新芽も見つけました。春はもうすぐと思います。

園では、子どもたちが元気に過ごせるよう、引き続き感染症予防に努めています。ご家庭でも手洗い・うがいなどの習慣を継続いただき、体調管理にご協力をお願いします。

春の暖かさとともに、笑顔あふれる日々を迎えられるよう願っています。



消防署見学では、車両見学と5歳児はけむり体験の予定です。間近でみる消防車は迫力があります。



2月の保健安全行事

- 3日(月) 発育測定(5歳児)
- 4日(火) 発育測定(4歳児)
- 5日(水) 発育測定(3歳児)
- 27日(木) 消防署見学(3歳児・5歳児)

ともだちとはなす



ゆっくりねる



## こころもからだも ぱわーあっぷしよう!



あさごはんをたべる



好きなことをする

# 「ほめる」

人にほめられるのはうれしい、でも、人をほめるのは意外と難しい……、何故なんだろう？

相手によっては「上から目線」と受け取られることもある。また、的外れなところをほめると「わかってない!」と逆効果になることもある。

例えば、何かで入賞した高校生に、養護教諭が「〇〇くん、すごいなあ、入賞したんだってね。頑張ったんだね、ほんとおめでとう!」って言われるよりも、その道のプロの顧問や師に、「〇〇、入賞おめでとう、すごいなあ、よく頑張った!」って褒められる方が何倍も嬉しいと思う。

「ほめる」って難しい。なんでもかんでもほめればよいというものでもないと思っている。では、どんなほめ方をすればよいのだろうか。

## 「ほめる」効果

相手の気分がよくなる  
その場の雰囲気が和やかになる  
相手に好意を持ってもらえる  
相手の能力を引き出す  
相手に自信を与える

## 「ほめる」基本

### ●抽象的ではなく、具体的にほめる

例、「いつも頑張っているね」→「さっきの発言はよかったよ」

### ●YOU メッセージではなく、I メッセージでほめる

例、「先輩は話が上手ですね」→「私は先輩の話に感動しました」

あなたは〇〇だという表現は、相手を上から目線で評価しているように聞こえることもある。私はどう感じた・どう思ったかを自分を主題にして伝えてみよう。

### ●レッテルを貼る

例、「ちゃんと片づけて」→「〇〇ちゃんは片付け上手だから」

相手を断定して、レッテルを貼ると、自分がしてほしい行動をとってくれることもある。



## 口より証拠

口でほめられるとうれしいが、形になると更にうれしい。また、ほめ言葉が証拠として残るとうれしい。感謝の気持ちを小さなカード等に手書きで書いて相手に渡すのもいいかも。

## 質より量

大きな成果をたまにほめられるより、小さなことを頻繁にほめられる方がうれしい。

認めることや、ほめることはとても重要なことですが、中には、ほめられてうれしい反面、またほめられるようなことを「しなければならぬ」という強迫的な想いに囚われることもあります。そういう「人」がしんどくなっていることもあります。ほめられることをすることで安心している人は、周囲の期待に応え、OKをもらえるようなことをしていなければ、不安になるようです。

ちょっと、話がズレますが……

たとえ、ほめられなくても失敗しても、自分の存在を丸ごと認めてもらえ、自分のことを肯定されているという安心感があれば、どんなに辛いことが起ころうとも、困難に出会おうともそれを乗り越えて生きていけると思います。失敗したときや、挫折したときに「ゆるされる」経験をすることが大切だと思います。失敗してもゆるされることで安心できる。

自分は弱いところもダメなところもいっぱいあるけれど、でも頑張って生きていく自分そのものを認められる人であってほしいと思っています。