



## 【小学生のためのメンタルトレーニング】

洋野町教育委員会の相談員、南隆人先生をお招きし、「小学生のメンタルトレーニング」について授業をしていただきました。終始笑顔で、そして、大きな声でユーモアたっぷりにお話をされる南先生に子ども達はくぎ付けでした。

**「あなたはあなたのままでいい、自分に与えられた環境の中で精いっぱい生きる」**

自分の心を自分でコントロールし、心を守る方法をたくさん教えていただきました。

### 【児童の感想(6年生)】 1月31日

- ・とても勉強になった1時間でした。心のメンタルケアのことはもちろん、南先生が面白くて、わかりやすく教えてくださったおかげで、心のケアのことがよく分かりました。
- ・トレーニングの中にはすぐできるトレーニングもあったので、やってみたいです。
- ・自分を励ますというのをやってみたいです。
- ・もし、ストレスが起こってしまっても、友達と解決したり、先生に相談したりしたいです。
- ・自分のハッピーアイテムを見つけて、自分で解決できるように頑張りたいです。
- ・心の大切さに気付かされたし、自分の心をコントロールする方法も聞いたので良かったです。これからは、ストレスがたまったら、深呼吸やストレッチなどをして解消したいです。
- ・自分の心を守る方法はいろいろあることが分かりました。
- ・笑うと自然に楽しくなってくるのが印象に残っているし、誰かに「助けて」を求めることも大切なことが分かりました。これから、ストレスと付き合いっていく時負けないで、自分に自信を持って生活したいです。



### 【児童の感想(5年生)】 2月5日

- ・自分の心は自分で守れる方法を知れてよかったです。
- ・嫌なことを考えて自分を責めて余計に心が嫌になることをしないようにしたいし、助けてもらえる人を増やしていきたいです。また、困っている人がいたら助けられるように頑張りたいです。
- ・ハッピーアイテムを使えるようにしたいです。
- ・メンタルトレーニングで、笑ったり好きなものなどを使ったりしてストレスが解消できるなんて初めて知りました。
- ・心のトレーニングを試したいと思いました。
- ・心と身体のつながりを知りました。
- ・自分はメンタルが弱いのでハッピーアイテムを常に持ち歩くようにしたいです。
- ・わたしは、今日の勉強でごきげんワードのことが心に残りました。気持ちを高めるごきげんワードを黒板に書く時にちょっと困ってどうしていいか分からなかったけれど、人と比べ自分をだめだと思わないことを学んだので、今日の私はこれでいいんだと思いました。

# 【学校評価】

2学期に実施した学校評価アンケートの集計結果をお知らせします。アンケートの結果を来年度に活かしてまいります。ご協力ありがとうございました。

## 《保護者アンケート》

R5 学校評価アンケート（保護者）						
項目	1 とても思う		2 思う(普通)		3もう少し、改善すべき	
	1学期	2学期	1学期	2学期	1学期	2学期
1 学校は「分かる授業」「楽しい授業」を行うよう努力している。	54%	47%	45%	52%	1%	1%
2 学校は、子どもの実態に応じたICTを活用した授業改善に努めている。	47%	53%	53%	47%	0%	0%
3 学校は、いじめのない望ましい人間関係のある学級を作ろうと努力している。	38%	36%	59%	59%	3%	5%
4 学校は、海洋教育等とおして、豊かな心や地域理解の深化に努めている。	52%	56%	47%	44%	1%	0%
5 学校は、体育や遊び時間などを通して体力づくりに努めている。	57%	43%	39%	51%	4%	6%
6 学校は、安全安心な学校づくりと安全な環境づくりに努めている。	55%	59%	44%	35%	1%	6%
7 学校は、個々の子どもの状況に応じた指導ができるように努めている。	43%	49%	54%	49%	3%	2%
8 学校は、校報、学級通信等で学校の様子分かるよう努めている。	59%	55%	33%	41%	8%	4%
9 学校は、家庭学習（宿題・自主学習など）の習慣化を推進している。	62%	44%	34%	54%	4%	2%
10 家庭では「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組んでいる。	61%	52%	37%	45%	2%	3%
11 家庭では、テレビゲーム、SNS（インターネットやスマホなど）の使用についてルールを決めて指導している。	37%	36%	49%	42%	14%	22%
12 家庭では、進んで読書をする子どもを育てている。	15%	11%	27%	33%	58%	56%
13 家庭では、地域の人とふれ合ったり、地域の活動へ参加をすすめたりしている。	43%	26%	45%	60%	12%	14%

・11 情報メディアの使用については、2学期に情報メディア教室を実施し、親子で上手な付き合い方について学んだところですが、今後も継続し取り組む必要があります。児童の意識では、半数以上が守られていると答えており、保護者との相違がみられます。

・12 長期休みでの親子読書に取り組んでいただいておりますが、引き続き取組をお願いいたします。

・13 「地域の人とふれあいや地域活動への参加」は、生活科や総合的な学習等を通じて、積極的に取り組んでいるところです。ご家庭でも地域活動等に参加している様子が見えます。

## 《児童アンケート》

### 「大野っ子」学習と生活の振り返り 児童集計結果(1・2学期)

4 そう思う、3どちらかと言えばそう思う、2どちらかと言えばそう思わない、1 そう思わない

振り返り内容	4		3		2		1	
	1学期	2学期	1学期	2学期	1学期	2学期	1学期	2学期
1 授業では、楽しく学習ができていますか。	73%	68%	24%	26%	2%	6%	0%	0%
2 授業では、タブレットを使って分かりやすく学習ができていますか。	62%	68%	29%	28%	8%	4%	0%	0%
3 自分にはよいところがあると思いますか。	49%		37%		11%		3%	
4 「なりたい自分」を意識して、行動していますか。	55%		40%		5%		0%	
5 いじめは、どんな理由があってもいけないことだと思いますか。	90%	91%	10%	9%	0%	0%	0%	0%
6 生活や海洋の学習をして、自分の住む地域にはよいところがあると思いますか。	95%	87%	4%	12%	1%	1%	0%	0%
7 休み時間は、体を動かして元気に遊んでいますか。	70%	64%	18%	26%	10%	8%	2%	2%
8 病気やけがをしないように気をつけて生活していますか。	67%	69%	29%	29%	3%	2%	1%	0%
9 先生やまわりの人は、あなたのよいところを認めてくれていると思いますか。	57%	62%	35%	34%	7%	2%	1%	2%
10 進んで読書をしていますか。	54%	44%	26%	33%	15%	17%	5%	6%
11 目標を決めて、家庭学習（宿題や自主学習）に取り組んでいますか。	62%	57%	33%	36%	4%	7%	1%	0%
12 毎日、早ね・早おきをしていますか。	44%	42%	35%	38%	13%	17%	8%	3%
13 毎日、朝ごはんを食べて学校に来ていますか。	84%	93%	11%	5%	5%	2%	0%	0%
14 家で決めたテレビやゲームの約束をまもっていますか。	53%	57%	37%	34%	7%	6%	3%	3%
15 家庭や地域で、進んであいさつをしていますか。	66%	62%	30%	33%	4%	4%	0%	1%

2 授業等でタブレットを積極的に使用しています。家庭でも決まりを守りながら効果的な活用を進めてまいります。

6 学習ボランティアの方々から地域について学ぶ機会が定着してきました。今後も豊かな教育資源を生かした授業を展開していきます。

13 朝ごはんを食べてくる子が増えています。ご家庭のご協力に感謝します。