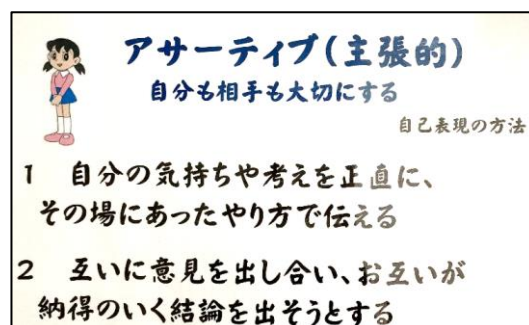


生徒支援だより

ヒューマンライツプロジェクト「薬物乱用防止・情報モラル講演会」

12月にヒューマンライツプロジェクトの一つとして、ASK 沖縄の大田さんを招き、「薬物乱用防止・情報モラル講演会」を行いました。西崎中でも体育や家庭科、技術などを中心に薬物の危険性や情報モラルについて学んでいますが、専門家の話はより詳しく、対処法や対応策まで聞くことができました。その中で私が気になったのが、「自分を好きになるトレーニング」です。日本人は「自分が好きですか?」「自分に自信がありますか?」と聞かれると「はい」と答える割合が低いようです。学校に掲示してある「しずかちゃん」のように、自分も相手もリスペクトする気持ちを持たりたいですね。またそんな雰囲気があふれている西崎中であって欲しいです。



大田さんが教えてくれた10個の項目

- ① 嬉しい時は、その気持ちを素直に表現する
- ② 辛い時は1人で悩まず、誰かにそっとうちあける
- ③ 悲しくて泣きたい時は、思いっきり泣く
- ④ 頭にきたら、相手を責めずに自分の気持ちを伝える
- ⑤ 嫌なことは、嫌だと言う
- ⑥ 遊ぶ時は、思いっきり遊ぶ
- ⑦ のんびりとリラックスする
- ⑧ 失敗しても大丈夫! またチャレンジする
- ⑨ 頑張った時は、「よくやったね」といっばい自分を褒める
- ⑩ 自分の親友になる

自分の強さや弱さに向き合ってこそ、自分自身を好きになるのではないのでしょうか。

★★★★★★★★★★★★★★★講演会の感想を紹介します!★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

1-5 男子 僕は1日4時間ぐらいスマホを触っているので、今日教えてもらったことを1回やってみたいです。大人になってもお酒はあまり飲まないようにしたいです。ゲームやスマホを触る時間を決めてやってみたいです。

1-1 女子 覚醒剤や未成年なのにタバコやお酒に手を出したりすると、依存してやめられなくなったり、後から病気になったりすると知りました。また、誘われたりしてしまった場合は、きちんと断ることができるようになりたいです。親など周りの人が依存症になったら、1人で悩まず誰かに相談できるようにしたいです。

3-5 男子 講演会を聞いて、薬物やお酒の恐ろしさを知りました。あと、ギャンブルやゲームの恐ろしさもわかりました。自分はよくゲームをやっている、イラっとしたら周りの物に当たることがあるので、気をつける。それに毎日やっているので、週に1、2回はゲームをやめて我慢できるようにする。

2-4 男子 大田さんの話を聞いて、自分の気持ちに素直になることは大切だとわかりました。薬物などの依存症は治るのが遅いらしいので、かからないようにしたいです。

★★



↑久しぶりの集会!
頑張りました!

