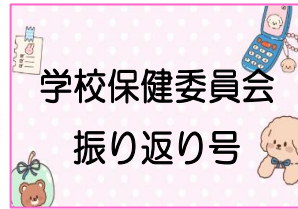


保健だより

ほほ笑み



学校保健委員会
振り返り号

令和8年5月26日
須山中学校 保健室

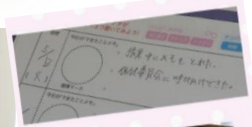
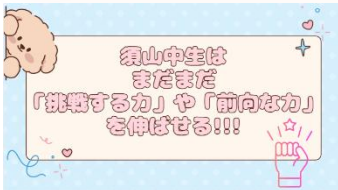
5月20日（水）に、学校保健委員会を実施しました。須山中の健康課題を把握し、その課題を解決していくために、全校で集まって学習する授業です。その内容や感想を紹介します。

今年度のテーマ 心の健康 心アゲピカ大作戦！

「アゲアゲ」タイムで、自分を「ピカピカ」光らせよう☆

保健委員による発表

昨年度からの須山中生の健康課題と、3年生のこれまでの取り組みを紹介しました。



3年生は、挑戦する力や前向きな力を伸ばすために、自分のできたことを記録する「できたことノート」と、それをお互いに紹介する「アゲアゲタイム」をやっています。

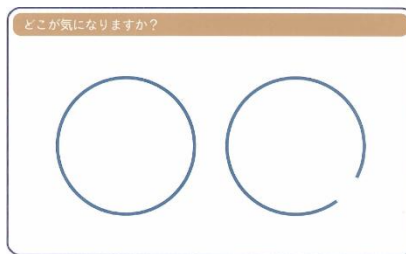
この活動を、1、2年生にも広めて、須山中全体で取り組んだら良いのでは！？と考えました。



そこで… この取り組みの発案者であるスペシャルティーチャーの登場です！

行動科学専門家の永谷研一先生

「静岡県をできる県にしよう」をかかげて、多くの学校や企業で講演活動をされています。



できたことノート実践講座

脳科学的に、欠けたところに目が行くのが人間の特性。つまり、人はできていないことや心配なことばかりを気にしてしまう生き物。自己肯定感が高いから良い、低いから悪いわけではない！でも、低くなった時の自分に気づけることは大切。

だからこそ、意識して、ありのままの自分を見つめて、自分の小さな「できたこと」を見つけよう！自分を見る目が肯定的になっていきます。できたことを見つけるためのアイテム「3つのめがね」を教えてくださいました。

Happyめがね

「感情」に着目

スッキリ ワクワク ハツラツ

Numberめがね

日常の中の「数」に着目

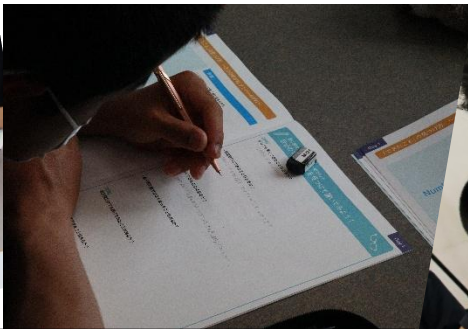
時間 数値 習慣化

Personめがね

「周りの人」に着目

感謝 表情 行動

「3つのめがね」で、実際に自分のできたことを書いてみました。たくさん書き出した「できたこと」の中から、これが一番いい！と思う「ベストできたこと」を1つ選びました。



できてるTシャツに着替えた永谷先生が、みんなのできたことを紹介してくれました。

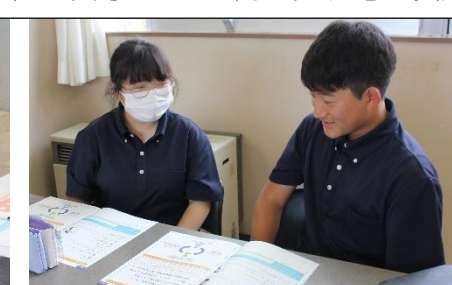
みんなが見つけた「できたこと」は裏面で紹介しています。

まずは永谷先生と生徒会長がペアになり、お手本を見せてくれました。

みんなで♪ アゲアゲタイム



自分のベストできたことを伝え、聞いている側は、「共感+質問」で応えるペアワークです。



なぜこのベストできたことを選んだのだろう？

1分間の
瞑想タイム



自分は何を大切にしているのだろう？

自分の「**ありたい姿**」って何だろう？



静岡県非公認キャラクター
できびよん登場

(N先生…！?)



最後は、みんなで「できてるソング」♪ 盛り上がり、講座が終了しました。

須山中では、この「できたことノート」の実践を全校で続けていきます！

須山中生が自分を見つめて見つけた「できたこと」



Happyめがね



「感情」に着目

スッキリ

ワクワク

ハツラツ

- 数学の小テストで満点がとれた
- 三者面談で何か言われるか心配だったけど無事に終わった
- サッカーの試合で失点を抑えることができた
- 保健委員会の発表が終わって「ほっ」とした
- 土日で疲れたけど月曜日しっかり元気に過ごせた
- 行ってみたい国の韓国語を書くことができた
- 毎日笑うことができた
- 次の日の自分が楽になるように、やらなきゃいけないことを先にこなした
- 「寝坊した！」と思ったらセーフだった
- 部屋をきれいにしたり、棚を整えたりすることができた
- ゆっくりと1人でゲームをすることができた
- 生徒集会の一発ギャグが大ウケした
- いつも通り校長先生に挨拶ができた
- 高校レベルの問題をすらすら解くことができた

- 3日間起こされず起きた
- 4週間休まずにバレーボールの練習ができた
- 部活のサーブ練習で2回ネットを越えることができた
- いつもより6分位遅く起きたけど、忘れ物をしなかった
- 勉強をいつもより40分くらい多くできた
- 家を出る25分前に起きて間に合うように支度ができたので、時間を有意義に使えた
- ハンドボール投げで記録が18mから25mに上がった
- いつも200スイングだけど、ここ1か月は250スイングすることができた
- 宿題を早く終わらせて、自由な時間を作ることができた
- 朝ごはんを時間通りの7時20分に食べることができた
- 毎週ストレッチを続けることができている
- 3週間ジュースを我慢できた

Numberめがね



日常の中の「数」に着目

時間

数値

習慣化

- 友達に水筒を持って行って「ありがとう」と言われた
- 三者面談で先生が思ったよりほめてくれた
- 友達が寝そうになっているとき起こすことができた
- 友達と話したら友達が笑顔になっていた
- お母さんの手伝いをして感謝された
- 配膳台を自分から片付けたら、「ありがとう」と言われた
- ゴミ箱に投げて入らなかったゴミをいれてあげた
- ポケたら相手が笑ってくれた
- 授業中に友達に分からないことを教えた

Personめがね



「周りの人」に着目

感謝

表情

行動

授業の感想

- 自己肯定感は高くても低くても良いと知り、今まで自己肯定感の高さにこだわりすぎていたけど、これからはあまりこだわりすぎないでいきたい。
- できたことノートをやることで自分の良いところも悪いところもを見つけることができるし、自信につながると思った。これからは小さなことでも良いところを見つけたい。
- アゲアゲタイムでたくさんほめられるのも嬉しいけど、質問された方がさらに嬉しくなると分かった。
- 気分が下がったときは、明るくポジティブになるのも良いけど、まずは自分の心に問いかけてみて、自己処理をしてみたいと思った。
- アゲアゲタイムで、自分達3年生がやってきたことを全校みんなでやってみると、もっとこうした方が良いなと気づくことができたので良かった。
- できたこともそうだけど、良かったところもアゲアゲできたらもっと自己肯定感が上がると思った。
- 気持ちが上がったり下がったりしやすいので、自分で今どんな気持ちなのか理解して生活したい。
- ペアワークで普段あまり話さない友達とたくさん話せたし、相手にしてもらった以上に、相手のことをほめたり、いいね！と言えたりしたから良かった。
- アゲアゲタイムで、ほめられるのもほめるのも、どちらも嬉しかったし楽しかった。自己肯定感が高まったと思う。
- ペアワークでは、相手のことに興味があったから、自然と言葉が出た。
- 1週間ごとにベストできたことを選ぶことで、自分が何を目標しているのかなどを考えられるから良いと思った。
- 逆に自分は失敗をあまり気にしないから、失敗に気づいて成功にできるように生かしたいと思った。
- 授業を受けてこれからはくじけそうになっても「もう1回チャレンジしよう」と思った。
- うまくいかないことがあってもマイナスに考えず、うまくいったことを考えて落ち込まないようにすることを意識して生活したい。
- できなかったことも、できたことも、どちらにも気づき、次につなげるようにしたい。
- 小さなできたことだったら、1日にたくさんできていると思うから、そこに気づいて自分をほめてあげたい。
- アゲアゲタイムで、お互いの自己肯定感を高めて、須山中生の心（気持ち）を良くすることができた。
- できたことノートは、自分のモチベーションが高まってすごく良いと思った。
- 相手のできたことを聞いてすごいと思ったし、その相手のことをより知ることができたから、良い日になった。
- 永谷先生のお話を聞いたら、重く考えていたことが段々平気に感じるようになった気がした。



当日までの準備や司会進行をしてくれた
保健委員の皆さん、お疲れさまでした！！

次回は、7/15(水)！
永谷先生のできたことノート
実践講座第2段です。

