

保健だより

ほほ笑み

学校保健委員会

振り返り号②

令和8年7月22日

須山中学校 保健室

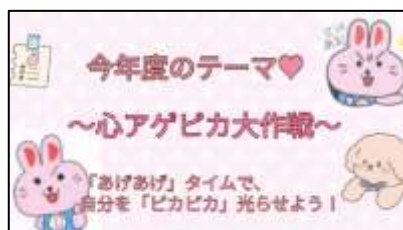
7月15日（水）に、第2回学校保健委員会を実施しました。第1回に引き続き、行動科学専門家の永谷研一先生をお招きして、「できたことノート実践講座」を行いました。その内容や感想を紹介します。

サプライズ生ラジオ！

保健委員会の特別活動で始まった「須山中アゲピカラジオ」。永谷先生に紹介したところ、みんなにはサプライズで生放送をしよう！と提案してくださり、実現しました。

須山中のアゲピカのために様々な活動をしてきている保健委員のできたことに、アゲピカコメントをしてくださいました。

「できてる、できてる〜♪」



今回も、保健委員が司会進行を務めました。始めに、今年度のテーマの確認です。

できたことノート実践講座

できたことノートの取り組みを始めて2か月。実際に取り組んでみて困っていることなど、まずは、永谷先生への質問タイムです。

Q「永谷先生も、できたことノートを書いていますか？」

A「スマホで記録しています。メルマガ配信でも紹介しているので、ぜひ見てみてください！」



Q「アゲアゲタイムが盛り上がりません。」

A「確かに盛り上がりは大事ですが、アゲアゲタイムの目的は、盛り上がることではありません。共感したり質問したりすることで、相手も気づいていない相手のよい所を見つけて、相手を知り、相手を尊敬する時間でもあります。自分の気持ちも自然にあがってきます！」



Q「3つめのできたことがなかなか書けません。」

A「3つ目は自分で意識しないと見つかりません。自分の欠けているところや、できていないと思ったことでも、見方や視点を変えると、できたことになります。例えば、いつも当たり前のようにやっている班活動も、パーソンメガネで見れば、できたことです。」

アゲアゲタイム2&他己紹介！

相手を知ろうとする気持ちを持って、ペアでアゲアゲタイム2！その後、アゲアゲタイムで知った相手のことを、班員みんなに紹介しました。



相手をリスペクト！お互いの自信が育ちます。

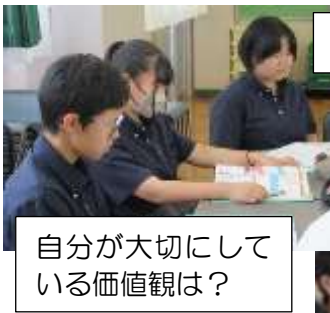


前回よりも質の高いアゲアゲに挑戦！

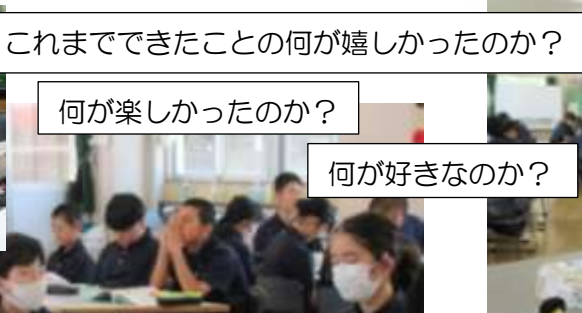


瞑想タイムで、「ありたい姿」を見つけるための問いを、自分自身に問いかけてました。さらに今回は、自分の「ありたい姿」をノートに書き出し、そのために何ができるか、どんな工夫ができるか、具体的に考えました。

自分の
「ありたい姿」とは？



自分が大切にしている価値観は？



これまでできたことの何が嬉しかったのか？

何が楽しかったのか？

何が好きなのか？



みんなの「ありたい姿」は裏面で紹介しています。

やっぱり最後は…！？

静岡県非公認キャラクター
できびょん



まさかの外から登場！



今回も「できてるソング」♪
明るい曲にできびょんもノリノリ！

ベストできたことを具体的に振り返ることが、次の「新たな行動」につながります。

小さい行動の変化でも、その積み重ねで大きな変化をもたらします！

「ありたい姿」のために大事なのが、できたことノートのここ！

中学校生活、そしてその先でも人生には必ず壁が出てきます。どんな状況でも自分と向き合い、考えることを止めず、前向きに自分の「ありたい姿」で歩いていくため、須山中では、この「できたことノート」の実践を、年間を通して続けていきます！

- 相手も自分も大切にできる人
- 色々な視点で見れる人
- 好きな物をちゃんと好きと言える自分
- 文句を言わない自分
- 夏休みの宿題を早めに終わらせる自分
- 自分を褒めることができる自分
- 自分に自信をもって自分らしく行動する人
- 周りから尊敬される人
- 気を遣える人
- 自分の好きなことに夢中になれる人、没頭できる人
- 多くの人が寄ってくる人
- 何でも本気で全力でできる自分
- 何事も継続できる人
- 自分のペースを大事にして生きる人

- 自分に正直でありたい
- 面白くありたい
- エキサイティングに生きたい
- 今のままでありたい
- 好きに生きたい
- 自分らしさを大切にしたい
- めっちゃモテたい

- みんなが楽しんでもくれること
- 誰かが一緒に喜んでくれること
- 友達に励ましてもらうこと
- 人を笑顔にさせること
- 周りの人に褒めてもらえること
- 友達を大切にできること
- 人のために何かをすること

何が好きなのか

自分がどうありたいか

須山中生がそれぞれ見つけた

嬉しいこと

自分の「ありたい姿」

大切にしていること

楽しく生きる上でのキーワード

- いつもとは違う挑戦をすること
- 自分の行動に対して、ポジティブに考えること
- ミスしても切り替えること
- 最後まであきらめない、やりとげること
- 結果だけでなく、過程を大事にすること
- 多少ミスしながらでも頑張ってること
- 自分の気持ちに合わせて行動し、体調や心を休ませながら行動にうつせること
- 自分の考えをしっかりと持つこと

- 英語や文系のものが好き
- 生物が好き
- 数学が好き
- たくさんの友達に囲まれることが好き
- サッカーが好き
- ゲームが好き
- みんなで何かをして作ることが好き

- サッカーのゴールを決めたときの達成感
- 水泳をやり切ったときの達成感
- リーダーとしての達成感
- たくさん練習したサーブで、点を入れたときの達成感
- 挑戦してうまくいった時の達成感

授業や、できたことノートを続けてみた感想

- できたことノートを続けて、自分の新しい一面を見つけ出すことができた。
- 永谷先生の「欠けているのではなく丸を見る」というのがすごく好きで、私もそうなれるようにできたことノートを通して身につけていきたい。
- ありたい姿を見つけることは難しいと思っていたけど、色々な視点から見ると意外と簡単に見つけれられると思った。
- ありたい姿を考えることで自分の目標が分かるから、そこに向かうために努力しやすくなったと思った。
- 「テスト頑張った」だけではなく、「こういうことをやってテストをこうやって頑張った」とより詳しく書くことを意識したい。
- できたことノートの本当の目的を知ることができた。できたことノートで毎日が楽しく感じている。
- 永谷先生に教えていただいたことを大切に、心をアゲアゲピカピカにしていきたい。
- アゲアゲタイムは、この人はこういうことができるんだと認め合う時間として使っていきたい。
- できたことノートをやってから、自分のちょっとしたできたことにも目を向けるようになって気分が良い日が増えた。気分が良いとやる気にもつながると思った。
- できたことノートでその日の自分ともう1度向き直すことができ、少しずつポジティブになってきた。
- できたことの探し方は、できたことだけでなく、気づいたことでも良いというのが勉強になった。
- テストの点は低かったけど解けなかった問題が解けるようになったなど、全体を見たらできなかったことでも、細かく見ていくとできたことがたくさんあるように、毎日できたことを3つ書けるようになった。
- アゲアゲタイムでは、相手のできたことをよく聞き、「〇〇が好きなの？」など発展する話し合いをすればいいんだと思った。
- 今回の授業はできたことノートの応用編だった。これからもっと学校が明るくなると感じた。
- 最初は何でやらないといけないんだろうと思っていたが、最近は自分の良いところ、他の人の良いところを聞くのが楽しく感じる。
- 昔は気づかなかった小さなできたことも少しずつ気づけるようになり、自分に自信が持てるようになった。
- マイナス発言が減った気がした。何でそれができて嬉しかったのかなど、自分のありたい姿が少しずつ見えてきた。

＜参観された保護者様より＞

- 自分自身の気持ちを考え直す機会を与えてもらえた気がします。
- ついマイナスなことばかりが目につき、悩んだり怒ったりすることが多いですが、決してマイナスではないし、それよりもっと良いこと、できていることに目を向けていこうと思いました。大人でも「あ、それで良いんだ」と思ったり、色々なことに気づかされました。
- 「できたこと」から「ありたい姿」を見つけることは難しいけど、自分と向き合う時間は大事だと思いました。
- 隣の人の良いところに目を向ける、リスペクトの話は大人の社会でも大事なことです。その思いを大切にしていきたいです。須山中のみんなに日々幸せをいっぱい感じてもらいたいです！



保健委員の皆さん、お疲れさまでした！