

いじめ見逃しゼロキャラバン（10月26日）を行いました

【聖籠町立聖籠中学校を訪問しました】



◇タレント 今井 美穂 さん（県民運動・個人サポーター）のお話

学生時代は恥ずかしがり屋で、周りに合わせる結果的に友達を傷付けてしまったこともありました。そのようなことから、素直に自分を表現できる強い心をもった人になること、そのため自分に自信をもつことが大切だと考えました。具体的には、頑張った自分を褒めること、自分のよいところを見つけて自信をもつこと、つらくなったときは自分をドラマの主人公と思い乗り越えようとするこ

となどがよいです。

【生徒の感想】

- 自分の実際の体験をお話しされたので、私自身の生活に置き換えることができ、とても分かりやすかった。
- 頑張っている自分を認めたり、頑張っている自分の気持ちを相手に伝えることが強い心につながるということが印象に残った。

◇教育研修コーチング協会（県民運動・協賛団体） 石垣 順子 さんのお話

感情にはどのようなものがありますか。感情をコントロールすることは簡単でしょうか。自分の感情をコントロールするための対処法として、深呼吸をしたり、自分の感情を書き出して自覚したりする方法があります。いじめはどのような感情の時に起こるかという、排除、いらいら、怒り、不安などのマイナスの感情がある時です。それを自分が自覚していないと、いじめがさらにエスカレートしてしまいます。いじめに対処するには、立ち止まって自分自身のことを考えること、自分の感情を自分でコントロールしてマイナスの感情をプラスに変えることが大切です。

【生徒の感想】

- 感情についてみんなで話し合う時間があり、自分になかった友達の意見が聞けた。
- 自分の感情をしっかりとコントロールすることが、あたたかな集団にしていける上で大切だと分かった。

【県立新潟北高等学校を訪問しました】



個人サポーターの今井さんから相談窓口カード、県警察本部少年課の西山さんからいじめ防止のチラシを、いじめの対処の仕方やいじめ防止のメッセージを添えて代表生徒の皆さんに渡していただきました。