

第2回学校保健委員会 平成23年3月18日  
講話 心の健康 ~心を感じて 命を大切に~

講師 金沢医科大学神経精神科学教室 北本 福美 先生  
演習を交え、5年生50名と保護者・教職員45名が参加しました。



「回りの人たちと気持ちをあわせ、集中するには？」と子どもからの質問には、「波長を合わせる 息を合わせる 一緒に歌を歌う」とのお答えでした。音楽療法を楽しく自然な形で実践されている先生らしく、即答でした。内容については、子どもたちや参加者の方の感想からお汲み取り下さい。



### 参加の5年生の感想



私は「自分を大切にしていますか？」と聞かれて、大切にしているとは思わなかった。でも、北本先生のお話を聞いて、自分の存在が必要とされているなどと自分を大切にしなければならないということが分かった。  
そして、「他人を大切にしていますか？」と聞かれた時は大切にしていると思った。なぜなら友達のいい所を見つけたり、友達の気持ちを考えて行動することが少しずつできていると思うから。心の色や形を書く時に一人一人が違う形色にするのも自分を大切にしていることにつながる事が分かった。  
人は一人一人がいろんな特徴を持っていて、心にもいい所がたくさんある動物だなと思った。いろんな人と仲良くしていくと友達も出来るし、社会にも役立つのでいい。今までは、人の気持ちも分からずにわがままや勝手な行動をしていたけれど、これからは社会に役立っていくためにも、人の気持ちを大切に、自分も大切にしようと思った。みんなで人の気持ちを分かり合い、よりよいクラスや仲間をつくっていききたい。

自分の今の心、おこった時などの心を描いた時、みんな同じ感じかなと思ったけれど、意外に違う模様だったので、人の感情って面白いと思った。「自分を大切にするって？」で、ここにいることが奇跡とわかった。その時にお母さんやお父さん、おばあちゃんやおじいちゃんのお大切さを改めて強く感じ、これからも家族を大切にしていきたいと思った。友達や家族を大切に、人の気持ちをよく考えて行動できるようになりたい。

色々な時の心を絵に描くのは、楽しかったし、一人ひとり似ていても全く同じということではなくて『一人ひとりかけがえのない存在』というのはとても良い言葉だと思った。実際に母や比良先生の絵とぼくの絵を比べると、似ている所はあるけれど、全く違う所もあり、おもしろいなあと思った。

誰でも人とは違う心を持っていて、悩みをかかえていたら、一人で抱え込まないで誰かに相談することが大切で、思春期には親子のコミュニケーションが大事という事が分かった。  
みんな違う気持ちを持っているんな事をしたいという思いもあったし、生きているからできる、そんなふうに感じたことがいっぱいあった。

北本先生の言葉を聞いてもっと心のことを勉強したいと思った。友達と「おはよう」など会話して、友達の言葉が暗かったら、今日は「悲しい」や「苦しい」気持ちなのかなあと思ったら、自分で友達を励ましてあげたい。うれしい気持ちになってくれたらいいなあと思った。  
北本先生から聞いた勉強に集中する工夫や緊張しないコツをしていきたい。

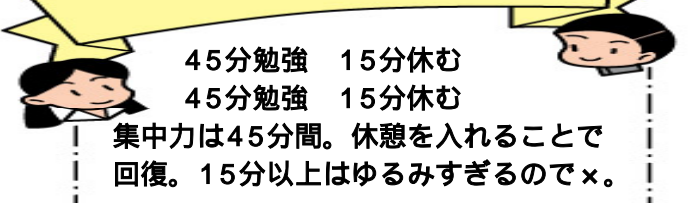
自分の心を、白紙に書いた時はいろいろな心が思いついた。「いろいろな心を出す時はいつだろう？」と考えた。悲しい心は、テストで悪い点をとった時や怒られた時。うれしい心は、テストでいい点をとった時やほめられた時。  
心の勉強をして、友だちや自分を大切にしたり、友だちを思いやる気持ちなどを改めて感じました。これからはいろいろな新しい心や気持ちを感じて「その心は何色だろう？」その心はいつ、どんな時に現れる心なのかや友達に現れている心にどう接していけばいいか考えたい。

緊張しないコツ・・・深呼吸する  
まず、息をはききる  
力を抜いて、息を吸う。  
犬の姿勢で「わお～～ん」と遠吠え！

### 集中するには？

45分勉強 15分休憩  
45分勉強 15分休憩

集中力は45分間。休憩を入れることで回復。15分以上はゆるみすぎるので×。



子どもたちの心を捉えて離さないお話に大人の私も吸い込まれて、あっという間に時間が経ちました。心の絵を描いて、自分を少し理解した気がしました。子どもがどんな絵を描いたかとても興味がありますが、無理強いせずにさりげなく聞いてみようと思います。

とても良い講演を聴くことができ、良かったです。普段は何気なく思っている心を絵や色で表すことで、意識することができました。深呼吸を今後心がけていきたいと思いました。

自分の心の内はわかっているようで、なかなか表現することは難しいですね。他人を大切にすること、考えることで自分に向き合えるのかなと思います。「集中力は45分！」本当ですね。先生のお話は「アッ」という間でした。

堅苦しい言葉はなく、親しみやすい言葉で「心」に届きました。優しい気持ちになれました。この優しい気持ちを大切にしていきたい。自分の気持ちを色や形に「表現する」ことが楽しかったです。自己表現の機会は大切ですね。

一人ひとりの心の中は開きませんが、声や動作で相手のことがわかるようになるとわかり、今後の生きる力としたいです。

子どもはまだ小3です。人との関わりもこれから密になってくるとありますが、3つの自由を尊重しつつ、言葉を掛けながら心も成長していってくれると良いなと思いました。リラックス、集中のお話もとても勉強になりました。とても人との関わりに緊張するので、リラックス法試してみようと思います。

目に見えない心について楽しいお話が聞けました。色や形で表すことは面白いと思いました。子どもたちにも分かりやすかったと思います。心について色々考える機会が持てました。

心の事を考えた事などなかったので、眼に見えない事を形にしたり、考えたり、想像したりするのが大人になるほど難しくなるので、いつも柔軟な心しておく、自分の気持ちに正直になれるのじゃないかと気付かせて頂きました。先生の語りかけるような言葉遣い、私も実践したいと思います。

子どもの心、自分の心、全てを見ようとするのはよくないなあとと思いました。距離を置いてみたいです。

大変分かりやすいお話で子どもたちによく伝わったと思います。子どもたちの反応がとても興味深いものでした。近年、毎日のように「未来を担う」存在として様々なプレッシャーが知らず知らずのうちにかけられている子どもたちにとって、とても開放的になることのできる語りと内容だったように思います。

45分のお話については「子どもの心」「不登校の防止」に関する専門家からも聞いたことがあります。長すぎる授業、休み時間の不足は学校嫌いを作るそうです。「休みの話(15分まで)」を専門家の方から子どもに伝えて頂いてよかったです。

とても分かりやすい講演でした。3つの自由(想う事、言う事、する事)の3段階に制限があること、とても納得しました。それから、心を痛めることは生きている事、そして心を込める事が大事だと気付きました。

和やかなわかりやすい楽しい講演でした。大人も子どもにも共通のお話でした。大人の方がより注意深く見守り、自分を大切に、接していこうと思いました。心を込める、心を痛めることは、人間しかできない、生きている大切さを改めて感じました。

普段、子どもたちと向き合う中で集団にばかり目がいき、集団の中の一人ひとりの心を粗末にしまうということがあります。北本先生がお話されたように「この子の心の色は何色だろう。形はどうか。」と心を大切にする視点を持ち、寄り添っていきたいと感じました。

腹式呼吸をする事により緊張をほぐすことが出来るということが参考になりました。

良いお話をありがとうございました。

とても穏やかな話し方で楽しく分かりやすい内容にあっという間の1時間でした。子どもに対して常に穏やかな対応が出来ないのは情けないところです。

「心はどこ?」「形や色は?」と言われても、経験などから頭で考えた物がでてきてしまって…。ですが、心の変化が見えるなら子どもに「今は何色?」か聞いてみたいかも…。集中力、記憶力の話はこれから子どもに役立つと思いますので、家に帰り話してみたいです。

先生の笑顔で、心を開いてお話が聞けました。「どう？」と心の様子を尋ねるという話が心に残りました。  
3つの自由のお話も心に残りました。

とても落ち着いていながら、親しみも感じる話し方をされる先生に感動しました。子どもにも大人にも、心に響く伝わるお話でした。

心の場所、心の姿の問いかけから始まり、いろいろ考えさせられた素敵な講演でした。

想うこと>言うこと>すること、これらの自由バランスを考えながら、子どもとも回りとも過ごして行きたいと思いました。

「心は見えないけれどある」を大前提としたお話、非常にわかりやすく共感できました。”心の成長”はより自分を大切にできるように、より相手を大切にできるようになるとうすること、なつたと実感すること(3つの自由の加減ができるようになってきた)だと今は考えました。最後に先生がおっしゃつた「心、人間、にしかできない心を痛める、心をこめること」が私の心に残りました。

興味深い内容でしたが、期待していた内容ではありませんでした。5年生に向けた内容と子を持つ大人に向けた内容は違つと思うので、大人に向けたお話を聞く事ができるのだと思つておりました。現在の5年生や教師の方々にとってはよかつたのかもしれない。

色や形は感情と直結しているので、人が落ち込んだ時に元気な色で接すると、返つて落ち込んでしまう事があるし、イライラして体中がトゲトゲになっている時に近くに寄り過ぎると、自分にトゲが刺さつてしまう、だからトゲが引つ込むまで待つというお話が心に残りました。そして、「気になるんだけど、どう?今日は何色?」ってノックし、存在を認め合い、優しい関係を築きたいと思いました。

