

cosmosだより

第3号 令和6年6月17日(月)
小金井市立中学校特別支援教室
小金井市立緑中学校(拠点校)
小金井市立小金井第一中学校
小金井市立小金井第二中学校
小金井市立東中学校
小金井市立南中学校

体育行事お疲れ様でした！

指導の中でも楽しみや不安、緊張など様々な思いを口にする生徒がたくさんいました。ご家庭ではいかがでしたでしょうか。結果はどうであれ、体育行事に向かって頑張ってきた自分自身を認めてほしいです。気温が高い中での実施となったため、体調面もみていただくよう、よろしくお願いいたします。

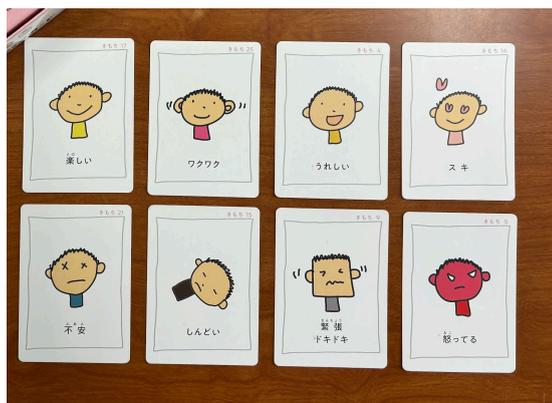


🚀指導の様子🚀

相手の感情を発言から考えよう

人と人とのコミュニケーションにおいて視覚情報55%、聴覚情報38%、言語情報7%の割合で判断に影響を与える(メラビアンの法則)とされ、話す時、聞く時には表情や声のトーン(高低)を意識させて行いました。

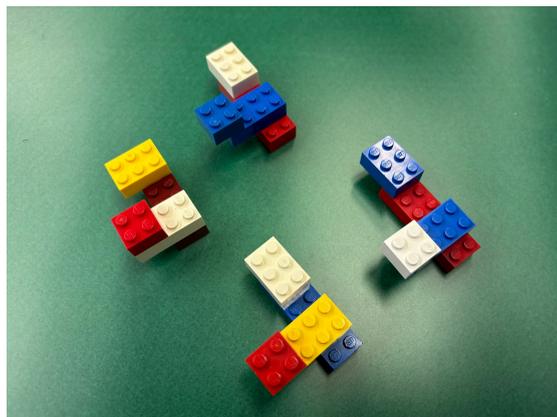
①明日は運動会だ ②今日はカレーだ ③行けたら行くの文を聞き、右のカードの、どの感情で言っているのかを考えました。



具体的に伝えよう

ブロックを相手に見えないように組み立て、言葉だけで相手に伝える活動を行いました。「どのブロックをどの方向に、、、。」

自分の中では完璧に伝えられているつもりでも、周りの人は違うものを組み立てていた。なんていう経験から、誰にでもわかりやすく伝えることができれば、他者は自分の意図や考えをより正確に理解しやすくなることを学びました。



ジョハリの窓から見えてくる自分ってどんな人？

ジョハリの窓とは、自分自身の性質を「自分で見たとき」「他者から見たとき」にどのような違いが出てくるのかを、明らかにしていく心理分析手法です。自分自身のもつ性質と他者との対話を通じて、以下の4つの領域（窓）に分けられており、それぞれの領域（窓）には名前がついています。



- ①開放の窓：自分も他者も認識している特性や情報
- ②盲点の窓：自分は気づいていないが、他者には知られている情報
- ③秘密の窓：自分だけが知っていて、他者には秘密にしている情報
- ④未知の窓：自分や他者が認識していない潜在的な情報

	自分は知っている	自分は気づいていない
他人は知っている	①開放の窓 自分も他者も認識している特性や情報	②盲点の窓 自分は気づいていないが、他者には知られている情報
他人は気づいていない	③秘密の窓 自分だけが知っていて、他者には秘密にしている情報	④未知の窓 自分や他者が認識していない潜在的な情報

盲点の窓や秘密の窓に分類された自分と他人の認識のズレを理解して、そのズレの原因を探り、他人の認識を受け入れてあげることで開放の窓を広げていきます。認識のズレが軽減されることで周りとのコミュニケーションが円滑になり、信頼感や親近感に繋がります。

自分自身や他者との関係についての洞察を深め、より良い人間関係を築くための基盤を構築できるように指導していきます。

