

どんぐり村の こみ・すく通信

令和 7年 9月10日発行 令和7年度 第12号 更別村コミュニティ・スクール委員会事務局(教育委員会)

学校運営協議会及びコミュニティ・スクール委員会合同研修会

8月28日(木)に、村内各小中学校学校運営委員会及びCS委員会との合同研修会を社会福祉センターで開催し、49名が参加しました。前半は、「大人の自己肯定感が子育ての第一歩」と題しての講演。後半は、ワークショップを行い、自己肯定感を高めるための手法として、「口癖をポジティブ変換」するにはどうしたらよいのかを学びました。

前半《講演：「大人の自己肯定感が子育ての第一歩」》

講師は、元更別中央中学校教諭で、現在「ちばトラボ」代表である、千葉孝司氏でした。千葉氏からは、親子関係を中心に、「子どもには、小さな失敗をたくさんさせておく方が、後から大きな失敗をすることがない」「自分を褒めると、家族も褒めることができる」といった言葉等、示唆に富んだお話をたくさん聞かせていただきました。時おり、参加者に問いかけをして場をなごませる場面もあり、楽しく有意義な講演となりました。



後半《ワークショップ：「自己肯定感を高めよう！口癖をポジティブ変換！」》



千葉氏の指導のもとで、普段あまり意識していないであろう自分の口癖を、ポジティブに変換する手法について学びました。変換するには4つのステップがあるとし、参加者が自分の口癖を変換した後、グループ内で発表し合い、そのできばえを講評し合いました。最後に、グループごとのベスト変換賞作品を全体で発表し、その手法を参加者で確認し合いました。「忙しい」は「充実している」に、「面倒くさい」は「やりがいがある」に変換等、明日からすぐに使える変換例も多く、言葉の使い方をあらためて考えてみるいい研修となりました。

《参加者の感想》より

- ・更別の子をもつすべての人に聞いてもらいたかったです。
- ・楽しく交流し、考えを深めることができました。
- ・大人が自分を大切にすることが重要なのだと思いました。
- ・講演とワークショップの組み合わせがとても良かったです。
- ・自分自身を振り返る良いきっかけとなりました。
- ・自己肯定感を高める事が、逆にむずかしいとわかった。