

はっぴーすまいる



令和7年10月31日（3年生）
上野中学校 ほけんだより



「同意」と「コミュニケーション」 難しいけど大事だね

10月27日に学年別学校保健委員会として、3年生全クラスで各担任の先生から「友達やパートナーとの関係をよりよくする方法を知ろう」というテーマの授業を受けました。

どのクラスも「理想のパートナー像」についての話で盛り上がりましたが、将来のパートナーとの関係だけでなく、今の友達関係についても振り返る時間となりました。

考えてみよう(1)

②パートナーにとって、
あなたは「どんな存在」でありたい？



まとめ

自分と相手のために…

- ・自分と相手を尊重し、大切にすること
- ・困ったときには、言葉にする
- ・自分たちで解決できない時は、信頼できる大人に相談すること

友達のために…

- ・気持ちを丁寧に聞き、そのまま受け止める
- ・信頼できる大人への相談をすすめる、引き継ぐ
（担任の先生、保健の先生、スクールカウンセラー、保護者など）

<理想のパートナーはどんな人>

外面・・・顔がいい、イケメン、笑顔がかわいい、お金を持っている、料理が上手、高身長、同じ年、ゲームがうまい、運動している、歌が上手い、言葉使いがきれい、かわいい、

内面・・・優しい、声が落ち着いている、話していて楽しい、努力している、相談できる、趣味が合う。面白い話をする、気が合う、性格がいい、思いやりがある、時間を忘れられる、一緒にいて楽しい、同じ目標、礼儀正しい、親切、高め合える、守ってくれる、友達みたいな関係、一緒にいて落ち着く、きれい好き、安心できる、深い話もできる、対等な関係、全部笑いになる、決断してくれる、冗談を言い合える、清潔感がある、一途、何でも話せる、価値観が合う、ギャップがある、まじめ、すかさず、ノリがいい、常識がある

<どんな存在でありたいか>

優しい、頼られる、面白い、楽しい、安心できる、信頼できる、かっこよく、何でも話せる、相手に寄り添う、相手を支える、親切、唯一無二、信頼しあえる、誠実、特別、完璧、恥ずかしくない、憧れられる、相手が心を許せる、落ち着く、大切、全部受け入れる、笑顔、場を和ませる、干渉しすぎない



* 今回の授業で、みんながどんなことを感じ考えたのか、感想の一部を紹介します。

自分だけが一方的に話したり、何かを強要したりすることはしない。パートナーがしてきたら、一言「やめて」と言う。相手が気付いていないときは、気付かせてあげることができる存在になりたい。適度な距離を保ちつつ、いい感じの関係になれるようにしたい。相手がされて嫌だったことを、自分で気付くことのできる人になりたい。もし友達が相談にきたら、相手に寄り添い、動画のお姉さんのような感じで相談に乗りたい。

付き合うとかはよくわからないけど、友達で考えたら理解できた気がします。肩を組んだり、くすぐったりするのが平気な友達もいるし、そういうことはあまり気にならないけど、一緒に話すことが楽しい友達もいるので、いろいろな子と、今日学んだことを活かし、よりよい距離感で付き合っていきたいです。

自分はパートナーにとって頼れる存在でありたいし、ずっと一緒にいてほしいと思われたいので、自分が積極的にいくのではなく、お互いに話し合いながら、お互いの問題を解決し合いたいと思った。相手の気持ちも考えながら行動することで仲良くなると思った。

パートナーにとって一緒にいて楽しいと思える存在でありたい。そのためには、自分の意見や考えを相手に押し付けるのではなく、相手がどう思うのかを考えたり、聞いたりすることが大切だと思った。

私はよく友達との関係で、言いたいことを飲み込んでしまう癖があり、悩んでいたことが多かったけれど、今回の授業を通して、お互いの意見を尊重し合い、自分で解決することができなかつたら、信頼できる大人に相談することが大切だと気付きました。他にも、パートナーとの関係で同意することも重要だと思いました。相手がどうしたいか、自分がどうしたいかなど、お互いの意思を確認し、意思表示をはっきりすることが大事だと思いました。

今回の授業を受けて、会話というものがとても大切なものだと思います。相手が誰だとしても、嫌だったらはっきりと「嫌だ」ということが大事だと思います。相手にも関係があることは、ちゃんと確認をすることが関係を保つためにはとても大切だと思います。また、何かあったときは、しっかりと話し合い、どうしようもないときは相談することが大事だと思います。

恋愛の話だけでなく、友達にも「嫌だ」とはっきり言うのは勇気がいるけど、この一言が自分の気持ちと相手の気持ちを守る大切なものだと分かった。自分が目指す「存在だけで安心できる」人とは、片方が気持ちを抑えて我慢しているようでは成立しないと思うから、自分も「同意と確認」を意識した行動を心がけようと思った。自分はおそらく「嫌だ」とはっきり相手に伝えることができるタイプだけど、それは当たり前全員ができることではないから、「嫌だ」と言えばいいじゃんなんて考えはもう捨てて、「嫌だ」と言いやすい空気感を作ってあげられる人になりたい。

<まず相手の気持ちを確認！>

「〇〇してもいい?」「大丈夫?」「何かしてほしいことはある?」

NOと言われたり、答えがあいまいならやめておく

「NO」=「愛情がない」ではない

相手のココロの準備ができるまで、待てることが愛情(ムリヤリは恋人同士でも暴力になります!)

<自分の気持ちも伝えよう！>

「～はしたくない」「それはやめて」「～がいい」「まだ準備ができない」

「それやめて」は言っていない!

上下関係や親しい関係性では、自分の気持ちを素直に言えないこともある。
声に出しづらかったら、その場から離れたり、だれかに助けを求めたりすることもできる。

