



## 発信力 UP を目指そう



突然ですが、みなさんは人と話すことは好きですか…？蒲刈中学校では、昨年度から SST（ソーシャルスキルトレーニング）を行っています。SST とは社会でよりよく生きていくために必要な技術を身につけるトレーニングのことです。

社会でよりよく生きていくために必要な技術である《ソーシャルスキル》には自己認知能力・他者理解能力・対人関係能力・コミュニケーション能力・ルールを守る能力があります。この《ソーシャルスキル》の中でも**コミュニケーション能力**は非常に大切な役割を持っています。

昨年度のアンケートをみると、コミュニケーション能力の中でも『発信力=伝える力』を苦手に感じている人が多くいることがわかりました。

### ＊たくさんの人と話をしよう・相談しよう＊

『人と話をする・伝える・相談する』良さって何でしょう？

- ・自分の考えや思いが整理される
- ・他人の考えや思いを知ることで視野が広がる
- ・他人に共感してもらうことで、自信に繋がる
- ・ストレス発散になる
- ・信頼関係が深まる

まずはちょっとした雑談や普段何気なく思っている事を口にするのがトレーニングになります。悩んだ時、困った時に発信しやすくなるためにも、日常的に『伝える』ことを意識して過ごしましょう。

### スクールカウンセラーさん紹介

今年度、蒲刈小・中のスクールカウンセラーとして**山路博文先生**が来てくださいます。相談してみたい、ただ雑談がしたい、など、何でも構いません。山路先生と話してみたい人は、担任の先生・養護教諭に伝えてください。学期に1回は、みなさんとの個別面談の時間を予定しています。（※1学期は5月に実施予定）



#### 1学期 [5月～7月] のカウンセリング日時

時間：13時20分～16時35分

日にち：5月9日（火）・5月16日（火）・5月23日（火）・6月6日（火）・6月20日（火）  
6月27日（火）・7月4日（火）・7月11日（火）・7月18日（火）

### 困った時は...近くの友人、家族、先生、そして広島県の相談機関



#### SNS相談 こころのライン相談@広島県

登録はこちらから

時期により、開設日時が変更する可能性があります。

最新情報は広島県のホームページで御確認ください。

令和5年4月1日～  
開設期間 17時～22時 火・木・土・日

広島県から事業を委託した法人の公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士等が対応します。対象者は、広島県内に在住か通学通学をされている方です。

その他の相談窓口	こころの電話 令和5年4月1日～ (水・土 9時～12時/13時～16時30分) <b>082-892-9090</b> *	広島県自殺予防いのちの電話 フリーダイヤル・無料 (毎月20日 8時～20時) <b>0120-375-568</b>
	思春期こころの電話相談 (平日10時～16時) <b>082-256-0007</b> *	

※裏面もあります

## スポーツ振興センターの災害共済給付金について

学校でケガをして医療機関を受診したときには、災害共済給付金の申請が可能です。

### ◆給付の条件

- 学校管理下（登下校中，修学旅行，部活動等も含む）でのケガであること。
- 給付の対象となるのは「療養に要した費用の額」（治療開始から終了までの，診療報酬請求点数＋調剤の合計点数）が500点以上のもの。

※ケガ発生後より，2年間は申請が可能です。

※給付を受けるには医療機関で記入してもらう書類が必要です。

申請をされる際は担任または養護教諭までお申し出ください。