



学校便り

昂 すばる

令和6年度 第3号

令和6年6月3日 通算第99号

東京都立文京盲学校校長 安田 咲登子

設置学科 = 普通科(高等学校に準ずる教育等)

専攻科(保健理療科・理療科)

令和6年度第3号では、普通科、専攻科の科主任から皆様へのメッセージをお届けします。

## 「成長」

## 普通科主任 主幹教諭 橋本 修

人は日々成長しています。成長の幅は人それぞれですが、あなたなら、どのようなことを成長と捉えるでしょうか。例えば、できなかったことができるようになった、とか、これまで気付かなかったことに気付いたり、何かを発見したり、感動があったり、自分とは異なる考えや意見に出会ったり、学んだりすることかもしれません。また、心の成長を指すこともあるかと思えます

それでは、自分の成長を感じる時は、どのようなときでしょうか。意外と自分の成長には気が付かないのではないかと思い、自分の成長に気付く方法を調べてみました。

例えば、寝る前に心身をリラックスした状態にして、今日一日のことをシンプルに「振り返り」思い出すという方法です。嬉しかったこと、楽しかったこと、いいなと思ったこと、好きなこと、興味をもったことなどに焦点を当てます。

そして、「昨日の自分」と「今日の自分」を思い出し、「昨日はこうだったけど、今日はこうしてみた、こんなことができた、明日はこうしてみようかな」ということを振り返ります。

これを続けると、「昨日と今日と明日の自分」の違いが少しずつ分かり、その違いを認識することである日、成長していると感じることができそうです。

自分の成長を感じられれば、それが力となり、自信に繋がるかもしれません。自分の成長を感じ受け止め、明日という未来を明るい一日にしていきましょう。

## 「話し上手は聞き上手」 専攻科主任 主幹教諭 伊藤 光泰

「会話に自信がない」と言う人は少なからずいると思います。会話には何を話せばよいのか分からない、気の利いたことが言えないなどがあるのではないのでしょうか。私が研修会などを通して学んだことは、「話し上手は聞き上手」ということです。言い換えれば「会話上手」＝「話し上手」ではありません。相手の話にじっくり耳を傾けなければ、相手が何を話したいのか理解できないからです。つまり話のうまい人は「聞き上手」な人だということです。

人は自分のことを話す機会があると嬉しいし、相手が自分に興味を示してくれるのがうれしいものです。そこでのポイントは、自分ではなく、相手が興味をもつテーマが何なのかを把握することです。よいコミュニケーションのための会話の基本は「聞くこと」のほうにあるそうです。自分のことばかり話していたら、そこから学ぶことは何もありません。これを忘れずにいれば、コミュニケーションを通じて色々な考え方を吸収し、多くの気づきが得られると思います。

お問い合わせは以下の電話番号へ

「入学について」「見え方」など様々な御相談、御質問は代表電話へ

03(3811)5714 (特別支援教育コーディネーターまたは副校長)

文京盲ホームページ

<https://bunkyo-sb.metro.ed.jp/>

または左のQRコードで検索してください

