

## 幸せと夢を実現する温かいコミュニケーション【いじめ・自殺予防対策授業】

# 人間関係が楽しくなる 幸せを呼ぶ 魔法の声かけ プラスの言葉



子どもが自ら温かい人間関係を育み、幸せを感じながら過ごすためには、どんな言葉を選んでいったらよいか、脳の働き方から伝える出前授業です。授業後には「幸せを手に入れるコツがわかった」という感想が多く寄せられ、口コミで広がり105校で講演をしてきました。園・小・中学校の園児・児童・生徒・教師・保護者対象に、認定NPO法人リアリティセラピー協会の支援を受け、出前授業をさせていただきます。オンライン開催も可能です。

お気軽にお問い合わせください→



### 【園・小学校授業の概要】

オンラインも可能（45分できれば50分）

- 1) 幸せってなあに？
- 2) 5つの幸せを手に入れるコツ
- 3) マイナスの言葉とプラスの言葉
- 4) 寸劇：こんなときは？  
(ケンカ・無視・いじめ)
- 5) 幸せは自分でつくる



資料「幸せになる魔法の手帳」  
—大人も子どもも使えるワークブックから引用  
幸せを選択し、言語災害やいじめを予防する

担当講師：井上 千代 ほか

(元愛媛県公立小中学校養護教諭 35年・選択理論心理士)

養護教諭として子どもたちと向き合う中で、プラスの声かけを実践し続けたことで笑顔が増え、問題行動や欠席が激減するなどの成果を得る。現在は講演のほか、講演講師の養成に力を注いでいる。

※出前授業の講師一覧をご覧ください。

お近くであれば、リアル開催可能です。

<書籍：累計部数 10 万部>



リザスト 井上千代

検索



## ～脳の働き方を説明した心理学をベースにしています～

アメリカの精神科医ウィリアム・グラッサー（1925-2013）によって提唱された選択理論心理学は、人の行動を脳の働き方から説明したものです。どんな言動が不幸を招き、どんな言動が幸せにつながるかを明快に説明しています。それを実践した精神病院での退院率の向上（2%→95%）、刑務所での再犯率の低下（65%→3%）、公立学校では問題行動がなく、各州でトップクラスの成績優秀な学校がたくさんできました。自分を幸せにするコツを掴み、プラスの言葉を皆が意識すると学校でいじめられる恐れがなく、脳が活性化する学習環境ができます。

【授業内容】自分を幸せにして、周りにも良い影響を及ぼすにはどうすればよいか、具体的には、どんな言葉を使っていけばよいかを学びます。その上で、寸劇をとり入れ、意見が食い違った時、ケンカをした時の対処方法やいじめをした人・された人の心情を自分事として考え合います。

### 【お問い合わせ】

〒796-0914 愛媛県西予市三瓶町皆江 1861 番地 1 ☎ 090-7575-4432 ✉ sentaku@chiyo.tokyo



# ☆ 授業の感想の一部を紹介します ☆

## <1・2年生>

- まいにちマイナスのことばをいっぱいつかっていたけど、はなしをきいて、こんどからプラスのことばをつかいたいとおもいました。
- わたしは、いつも兄弟でけんかの時に、マイナスのことばしかつかっていないけど、みんながいやな気持ちになることが分かりました。これからは、プラスのことばをつかえるようにしたいです。兄弟にもプラスのことばをおしえたいです。かけ算のときに、「できない」と言ってしまいます。あきらめずにかけ算をがんばりたいです。



## <3・4年生>

- プラスの言葉とマイナスの言葉を知ることができてうれしかったです。ぼくは、友達に「うるさい」と言いました。友だちはいやな気持ちになったと思います。けんかをしたときにも、プラスのことばをつかいたいです。そして、おじいちゃんとおばあちゃんにもプラスのことばを教えたいです。
- やっぱりプラスの言葉は大事だと思いました。友だちに向けての言葉がけもとても大事だと思いましたが、自分に向けても良い言葉をかければいいと思います。自分がマイナスの気持ちになっているとき、たとえばかけこで一番びりだったとしても、「ちゃんと走ったのはえらいぞ。」って自分に思えば、プラスに支えられた気分になります。これからは、マイナスをプラスにかえていく言葉をたくさん使っていきたいです。
- マイナスじゃなくて、プラスの言葉を増やして、いいクラスにしたいと思いました。しあわせを選ぶのも自分で、言葉を選ぶのも自分だから、プラスの言葉を選んでいきます。

## <5・6年生>

- 幸せには5つあって、なかよし、みとめあえる、自由、楽しみ、けんこう、どれも大切だと思いました。まずはなかよしの幸せを手に入れることが大切だと聞いたので、プラスの言葉を増やして使い、幸せを手に入れたいと思いました。
- 幸せになるかどうかは、自分の行動しだいなんだなと思いました。大切な友達と意見がぐいちがっても、けんかをしてしまっても、関係が良くなるようにしっかりとプラスの言葉を言いたいです。また、自分の言ったことなどで、友達も自分も幸せになるようにしたいと思いました。友達とこれからずっと仲良くしていくために、「ありがとう」などの感謝の気持ちを伝えていきたいです。



## <中学生>

- 僕は、自分の欲求や他人との人間関係を良くする方法など初めて学びました。「他人と過去は変えられないが、自分と現在・未来は変えられる」という言葉はすごくいいことばです。(1年生)
- 私は、自覚はなかったのですが、力の欲求が強んだなあとと思いました。認められたい、信頼されたいという気持ちが強いです。違う自分に会えたような気がして、少し恥ずかしいような、うれしいような気持ちになりました。また、こういう時間があつたらいいなあとと思いました。(2年生)
- これからは、「人間関係を築く習慣」を心がけて生活したいなと思いました。人間関係を良くしていくことで、自分も幸せにできるということが、一番心に残っています。私は自分の意見を主張しすぎて周りの意見が聞けないところがあるので、まずは相手を受容するという事に気をつけて生活していきたいです。また、時間があるときは、自分がやりたいことをして、心の健康を保ちたいです。(3年生)
- 人と人がかかわっていく中で、大切なことをたくさん学びました。私がもし、小学校教諭になったら、講演を思い出して生かしていきます。とても興味をもちました。また、話を聞かせてください。(3年生)



## <保護者・教職員>

- 一生のテーマ、健康、人間関係の大切さを改めて感じました。生徒、保護者、先生方と一緒に学ぶことが素晴らしいです。
- 夢をはっきりと描くことの大切さ！ 自分が輝く夢は、「考え方→行動→いい気分」とつながっていくことが分かりました。また、大切な人を大切にすること！ 息子が、夢を持ち、輝けるよう、サポートしたいです。

## 主な講演先

### 【教育委員会主催 ほか】

愛媛県宇和島市校長会研修会／えひめ親と教師の集い／新居浜市教育相談研修会／愛媛県学校事務管理職研修会／愛媛県 PTA 連合会中央研修会／松山市生徒指導実技研修会／松山市教育委員会養護教諭研修会／西予市教育委員会生涯学習課研修会／南予事務職員研修会／宇和島市 PTA 研究大会／内子 PTA 研究大会／伊予郡市 PTA 研究大会／内子町教育会講演会／西予市 PTA 講演会／八幡浜市 PTA 講演会(2023年7月予定)／神奈川県逗子市教育委員会家庭教育講座／神奈川県横須賀市教育委員会子どもと人権講座(2023年7月予定)／神奈川県逗子市教員研修(2023年8月予定)／岡山県高校教育相談研修会／広島県教育委員会健康教育講座／香川県一宮・香南・香東 PTA 研修会

### 【幼稚園・保育園・こども園】

愛媛県今治市私立幼稚園研修会／今治たんぼ幼稚園／西予市幼児教育担当者研修会(2023年6月予定)

### 【小学校】

愛媛県西予市立三瓶小学校／西予市立多田小学校／西予市立宇和町小学校／西予市立田之筋小学校／西条市立大町小学校／西条市立神押小学校／西条市立小松小学校／松山市立桑原小学校／松山市立道後小学校／宇和島市立吉田小学校／伊方町立伊方小学校／宇和島市立成妙小学校／今治市立立花小学校／今治市立櫻井小学校／西条市立神戸小学校／伊予市立北山崎小学校／西条市立丹原小学校／西条市立玉津小学校／宇和島市立鶴島小学校／松山市立番町小学校／西予市立明浜小学校／宇和島市立岩松小学校／愛南町立緑小学校／松山市立河野小学校／鬼北町立日吉小学校／宇和島市立畑地小学校／内子町立内子小学校／東温市立東谷小学校／香川県綾川町立陶小学校

### 【中学校】

愛媛県西予市立三瓶中学校／大洲市立肱川中学校／新田青雲中等教育学校／伊方町立伊方中学校／伊予市立双海中学校／東温市立重信中学校／西予市立明浜中学校／宇和島市立城南中学校／鬼北町立日吉中学校／西予市立野村中学校／西予市立宇和中学校／神奈川県逗子市立逗子中学校

### 【高等学校・特別支援学校 ほか】

愛媛県立三瓶高等学校／愛媛県立今治特別支援学校教員研修／今治明德短期大学／宇和島看護専門学校／兵庫県立淡路高等学校／愛媛大学附属高等学校／愛媛県立三島高等学校／新居浜市高校生講演会／愛媛県立八幡浜工業高校／愛媛県立八幡浜高等学校／KTC 高等学校／愛媛県立川之石高等学校／日本学校教育相談学会中四国大会／WGI 国際大会