

生徒指導だより 9月号

明るく 正しく 元気よく

内子町立内子小学校



みんなで気持ちのよいあいさつを!!

2学期が始まって、全校で取り組んでいくことの一つとして『あいさつ』があります。あいさつには、気持ちの面やコミュニケーション等、様々な面で多くの効果があります。主な効果を心理的・人間関係などの側面に分けて紹介します。



【心理的な効果】

☆ ストレスが減る!

→ あいさつを交わすことで、脳内に「オキシトシン（幸福ホルモン）」が分泌され、緊張や不安が和らぐ。

☆ 前向きな気分へ切り替わる!

→ 朝の元気なあいさつは、自律神経のバランスを整え、一日のやる気を高めるスイッチになる。

【人間関係（コミュニケーション）の効果】

☆ 心の壁をなくす!

→ あいさつは「私はあなたに敵意を持っていません」というサイン（安全信号）になり、相手の警戒心をなくす。

☆ 会話のきっかけが作れる!

→ 「おはようございます。今日は暑いですね」のように、次の話へつなぎやすくなる。

☆ 第一印象がよくなる!

→ 明るくハキハキとしたあいさつは、それだけで「信頼できる」といった好印象を相手に与える。

【学校での効果】

☆ いじめがなくなる!

→ あいさつによって「自分の存在が認められている（自己肯定感）」と感ずることができるため、いじめやひとりぼっちを防ぐ効果がある。

あいさつは、いつでも・どこでも・だれにでもできます。

進んで笑顔で気持ちのよいあいさつをして、楽しい毎日を送っていきましょう。