

# 心のほけんだより



2024年2月7日発行 No.15 天王寺川中学校 保健室

「おはようございます!」

朝から元気のよいあいさつが聞こえてきます・・・と言いたいところですが、みなさんの登校時に、元気のよいあいさつがなかなか聞こえてきません。

- ① 自分からあいさつをする人
- ② 誰かにあいさつをされたら、あいさつを返す人
- ③ 誰かがあいさつをしても、無視する人

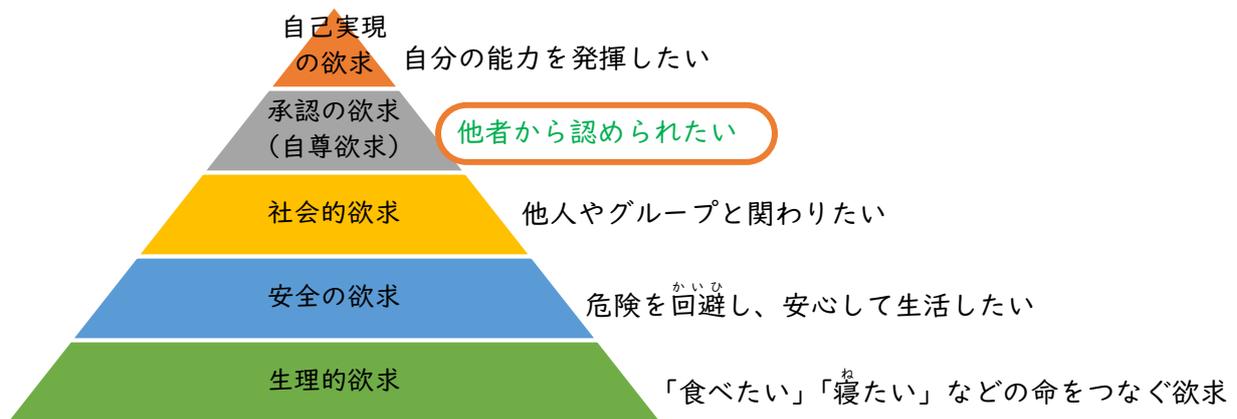


みなさんの登校時の様子は、この3パターンです。

①のパターンだと、その日は気持ちの良いスタートが切れます。

反対に、③のパターンだと、「嫌われているのかな?」「機嫌が悪いのかな?」などと、ネガティブで不安な感情を持ってしまいます。

あいさつは相手に「安心」を与えます。さらに、笑顔であいさつをすると、「あなたの味方ですよ」と、いうような意味が加わります。これは、相手に「認められた」という気持ちを感じます。誰かに「認められた」という感覚は、人が「何かをしたい」と思う力=モチベーションにつながります。



このピラミッドは、「マズローの欲求5段階」です。人の欲求は、このピラミッドの下の欲求が満たされると上へ・・・と考えられています。

自分の夢や目標に向かうためには、自分の能力を発揮することが必要です。その前段階の承認欲求(他者から認められたい)が、あいさつでも満たされるということです。

**つまり、いいあいさつを交わっている集団は、夢をつかみやすくなります!**

朝起きたら、家族に「おはよう」、登校したら友達や先生方に「おはようございます」、ご近所の方にも「おはようございます」「こんにちは」。笑顔で元気なあいさつを心がけましょう。

**天中生みんなが夢をつかむために、笑顔で気持ちの良いあいさつをしましょう!**