

## 感謝の気持ちを育む「ありがとう10（とう）の日」の設定について

### 1 ねらい

- 全校的に思いやりのある行動を称賛する活動や認め合う活動を通して、児童一人一人の自己有用感を高める。 ※ これまでの「あったか言葉」も継続実施。

### 2 方法

〈全校的に〉

毎月の10の日を、「ありがとう10（とう）」の日とする。この日は、特に意識して、友達・家族・地域などでお世話になっている人に「ありがとう」の言葉を素直に伝える。

ありがとうの言葉を伝え合うことを通して、友達のよさを発見し合ったり、認め合ったりすることで、学校生活を明るく、楽しいものにする。

〈各クラスでは〉

友達に対して、思いやりのある行動、助けてもらった行動などを感謝する「ありがとう」発表等を朝の会や帰りの会で実施する。

### 3 具体的な活動

- 校長講話 感謝の大切さやホジティブ思考に関する講話を実施
- 各クラスで「ありがとう10（とう）」の日には、帰りの会等で「ありがとう」の発表（だれに、何を、その時の気持ち）
- 学年末の締めくくりとして、3月を「ありがとう月間」として位置付け、学校行事等で感謝の気持ちをもつことができるようにする。
- ありがとうの手紙を書き、気持ちを伝え合う。

### 4 感謝の気持ちを伝える言葉（「ありがとう」）による効果

〔いじめの防止に向けて〕

いじめは、周りの子がその行動を容認していることでエスカレートする。見ている人がいじめを注意できれば、ひどくならないといえる。→友達関係による自浄効果を図る

日頃から「ありがとう」の言葉を友達に言うことができる子は、感謝の気持ちを伝えられた子から認められ、友達にも励まされる存在となる。また、温かい気持ちが他の子どもたちにも伝わる。→ 自己有用感を高める 友達から認められる関係ができる

〔心理学からの効用を考えると〕

- 心理療法としても、「ありがとう療法」がある。「何らかの支援を必要としている人々を対象として、『ありがとう』という感謝のことは毎日頻繁に他者に言うことによって、自他の情緒安定を図る」と言われている。また、「情緒安定の要素（愛情、受容、承認の要求）」を同時に充足する魔法の言葉と言われている。 → 情緒が安定する
- 言われた人は、その感謝に応えようと、がんばろうとする気持ちがわいてくる。  
→ 自信をもつ 前向きになる