

A: 本日の研修で印象に残ったこと・内容を記入ください。

### 1 自分を大切にすることの重要性

- ・相手を大切にするには、まず自分を大切にするという考えが印象に残った。
- ・自分の心の有り様や気持ちに気付くことが大切だと理解した。
- ・自分を認めることが、他者を認めることにつながることを学んだ。

### 2 自己理解と自己表現の課題

- ・自分の気持ちを言葉で伝えることが苦手だと気づき、できるようになりたいと思った。
- ・普段避けていたマイナスな感情とも向き合うことで、しんどさが軽減される可能性を感じた。

### 3 アンガーマネジメントの学び

- ・怒りとどう向き合うかを学ぶことで、自分の気持ちに客観的に向き合えるようになって知った。
- ・アンガーマネジメントの必要性として、自己理解・他者理解・意見交換の重要性を感じた。
- ・イライラも前向きになるための材料になるという考えが印象に残った。

### 4 他者との関係性と寄り添いの難しさ

- ・他者に寄り添うことの大切さと同時に、その大変さも改めて感じた。
- ・寄り添うと疲れるという言葉に共感し、自分の気持ちを精一杯使って頑張っていることに気付けた。

### 5 多様性と相互理解への関心

- ・「多様性」について考えてみたいと思った。
- ・お互いに褒め合い、認め合うことの大切さが印象に残った。

B: 本日の学びや気づきを生かし今後どのように取り組もうと思われませんか。

### 1 アサーティブコミュニケーションの実践

- ・クラス運営において、同じクラスの先生同士でアサーティブな関わりを大切にしたい。
- ・職員間での共有やコミュニケーションにも生かしていきたい。  
(※アサーティブとは…相手と自分を対等に尊重しながら、自分の考えや意見、感情を誠実に伝えるコミュニケーションのあり方)

### 2 相手の気持ちに寄り添う姿勢

- ・新人指導や相談対応の場面で、相手の気持ちを大切にしながら関わりたい。
- ・保護者や職員の思いにも寄り添い、できることを考えて行動したい。
- ・見た目だけでなく、その奥にある気持ちを見逃さないようにしたい。

### 3 子どもへの共感と関わり

- ・子どもの気持ちに寄り添い、共感する保育を心がけたい。
- ・日々の言葉かけや関わり方を改めて考えていきたい。

### 4 自己理解と自己肯定感の向上

- ・自分の気持ちを分析し、まずは自己理解を深めたい。
- ・自分を大切にすることから始め、他者への寄り添いにつなげたい。
- ・自分の気持ちにも素直に向き合いながら、他者と関わっていききたい。

### 5 目標の明確化と関係づくり

- ・保育の夢や目標を明確にし、言語化していきたい。
- ・違いを認め合い、良い人間関係を築けるよう努めたい。