

CAP学習の感想

- さいしょはどんな勉強かなと思ったけど、じっさいに勉強すると、とても大切な事でした。相談タイムで、自分のいやなところを直したいと相談しました。相談してみると、とてもすっきりして気持ちよかったです。
- 今日は「けんり」について勉強しました。安心・自信・自由という大切な3つのけんりがあることが分かりました。もし、いやなことをされたら「いや」とはっきり言うことが大切だと思いました。それだけではなく、先生やお家の人に相談することもできると知りました。今日勉強したことを、これからも守っていきます。
- 今日話を聞いていたら、勇気がわいてきた。友達にいやなことをさせられそうになった時、わたしはこれまで勇気を出して「いやだ」と言えませんでした。でも、今日話を聞いて勇気がわいてきたので、これからは「いやだ」「やめて」と言えそうです。それでも言えない時は、友達のをかりようと思いました。
- 今日のCAPで「安心」「自信」「自由」という言葉をおぼえました。安心とは、心配事がなくほっとする気持ちです。自信は、自分で「だいじょうぶ!」と思える時の気持ちです。自由は、自分で選ぶことのできることです。
- 今日のCAP、きけんな目にあった時にどうすればよいかも教えてもらいました。のぼしたうで2本分はなれること、低い声で「うおー」とさけぶことを知りました。高い声ではなく低い声だということにびっくりしました。
- 初めてCAPの勉強をして、自分の気持ちについて考えることができました。人には「けんり」というものがあって、けんりをうばわれた人の気持ちを想像することができました。CAPの先生方がとても親しみやすく、話しやすかったです。昼休みの相談タイムでは、自分のなやみ事を話して気持ちがすっきりしました。どうすればいいかアドバイスもしてくれました。今日はとてもよかったです。
- これまでは、いやなことがあったら一人で考えていました。でも、今度いやなことがあったらママに相談しようと思いました。一人でなやまず、ほかの人に相談することが大切だと分かりました。
- 今日のCAPで、げき（ロールプレイ）がおもしろかったです。先生が4年生の子どもの役をしているところがおもしろかったです。げきでは、正しいこととダメなことがよく分かりました。はっきり「いやだ」と言うことが大切だと分かりました。話を聞くだけよりも、よく分かりました。
- 自分の「安心・自信・自由」を大切にするだけでなく、友達の「安心・自信・自由」も大切にしていきたいです。
- 人間には生まれてきた時から、生きるためのけんりがあることが分かりました。生きるけんりをうばわれると、死んでしまうので生きるけんりを大切にしていきたいです。