

ほけんだより 6月

福江中学校
保健室 No.2
令和5年6月2日

令和5年度 第1回学校保健委員会 「揺れ動く思春期の心」



5月25日(木)、第1回学校保健委員会が行われました。第1部は体育館で、第2部は各学級で行いました。テーマは、思春期であるみなさんの揺れ動く心です。

<保健委員の発表>

保健委員は、心のアンケートの結果を、全校のみなさんに伝えました。4月に行ったアンケートでは、福中生の3人に2人が何か悩みを抱えていることがわかりました。「悩みを誰かに相談しますか。」という質問に対して、「相談する」が76%、「相談しない」が24%でした。自分で解決できることであればよいですが、一人で解決できないことを抱え込んでしまっている人もいるかもしれません。

<講師の先生の話>

大瀧和男先生をお招きしました。和男先生は、現在、豊橋市の「かずおメンタルクリニック」で院長をされております。児童精神科で、毎日「子どもの育ちを支援する」というスタンスで、幼児から大学生までの治療を中心にされています。今回は、「揺れ動く思春期の心」をテーマにお話をいただきました。内容の一部を紹介します。

- みんなの先祖は縄文時代から生きていて、この先もみんなが次世代へつなげていく必要がある。みんな大切なDNAをもって生きている。そのDNAはデコボコしており、人によって得意不得意がある。
- 思春期とは、自分と他の人の違いが気になってしまったり、親や先生の言うことに反発してしまったり、異性を意識したりするのが特徴の時期である。その中で「自分らしさ」を見つけることが大切である。
- 赤ちゃんは自由でわがまま。しかし、成長するにつれて社会性を学び、それを抑えるようになってくる。それがイライラすることにつながる。
- 誰も「わがまま性」というものを持っている。人によって大きさが違い、人より大きいわがまま性を持っている子が、社会で生きるのは大変。芸術家タイプが多い。
- 心の健康とは「美しい」「おいしい」「楽しい」「悲しい」と感じられること。そのためには心のゆとりが必要。
- この世に「絶対・完璧」はありえない。完璧にやりすぎなくてよい。
- コミュニケーションをとるには、まずは挨拶から始めると良い。また、人と話をするときは、「聞く」ことから始めてみると良い。話してばかりではだめ。

<学級での活動>

第2部では、学級で保健委員が中心となり「パタパタ体操」を実践しました。心のモヤモヤを吹き飛ばしたときにこの体操を行うと、リラックスすることができます。

パタパタの時の呼吸

頭のてっぺんから心のモヤモヤを吐き出すようなイメージで

大きく吸って 強く吐く

両足の裏から空気を吸い込むようなイメージで

- 1 体の決められた部分を、人差し指、中指、薬指の3本で軽く、左右交互にパタパタと30回くらい叩きます。
- 2 パタパタの呼吸をします。
- 3 ①をして、呼吸、②をして、呼吸、③をして、呼吸、④をして、呼吸。

① 乳首から垂直に伸ばした線と肋骨下縁の交点

② 鎖骨の下を、右は左手、左は右手で

③ 首の後ろを

④ 頭の横を、右は左手、左は右手でなでるように

<学校保健委員会の様子>



<学校保健委員会を終えて 生徒感想>

かずお先生が言った「チャレンジ」という言葉が心に響きました。自分はメンタルが弱く、チャレンジせずにいました。いつか克服したいと思っていたので今回のお話を聞いて、いろんなことにチャレンジしようと思いました。(1年)

私は悩みがあっても誰にも相談せずに、一人で抱え込んでしまっているので、かずお先生のお話の通り、誰かに頼ってみようかなと思いました。パタパタ体操は、気持ちがリラックスできました。気持ちがモヤモヤしたときにやってみようと思います。(1年)

ストレスをためすぎる前に、友達などに相談し、勉強や運動に安心して取り組める心の環境を作っていこうと思います。(1年)

自分は何事も完璧にしたい人です。かずお先生の「何事にも完璧はない」という言葉を聞き、今までの完璧でなくてはいけないというプレッシャーから少し逃れることができました。(2年)

最近、親にしてほしいこと、欲しい物や行きたいところを親に素直に言えませんでした。かずお先生の言っていた「わがままな心」が失われているのを実感しました。自分の気持ちを素直に言えるようになりたいです。(2年)

私は、思春期はもう終わったと思っていました。でも、今日もお話を聞き、人に合わせて意見を変えることが多くあるので、思春期は今だなと思いました。思春期を越えたら、自分らしさが出ると聞き、安心しました。(2年)

福江中学校のみんなは、勉強や進路について悩みを抱えていることが多く、自分だけじゃないと安心しました。また、「みんな、先祖の大切なDNAをもっている」というかずお先生の言葉に、みんな平等と考えていいんだ、と思えました。今日のお話を聞き、考え方が少し変わった気がします。(3年)

私は考え込んでしまう性格なので、悩み事が多いです。今回の話を聞いて、気分転換をしたり、リラックスしてみたり、誰かに相談してみたりしようと思いました。なかなかすぐにできることではないけど、少しずつ、解決していきます。(3年)

思春期がどんなものか分かっていませんでした。思春期は、周りの目を気にしたり、自分と他の人を比べたりする時期だと知り、自分も経験したことがあるなと気がつくことができました。(3年)

思春期のイライラやネガティブな思考を、自分に合った方法で対処していくことが必要だと思いました。そして、いざ、何かに悩んだときに、すぐに頼れる相手を見つけておくべきだと思いました。(3年)