

★夏から秋にかけての健康

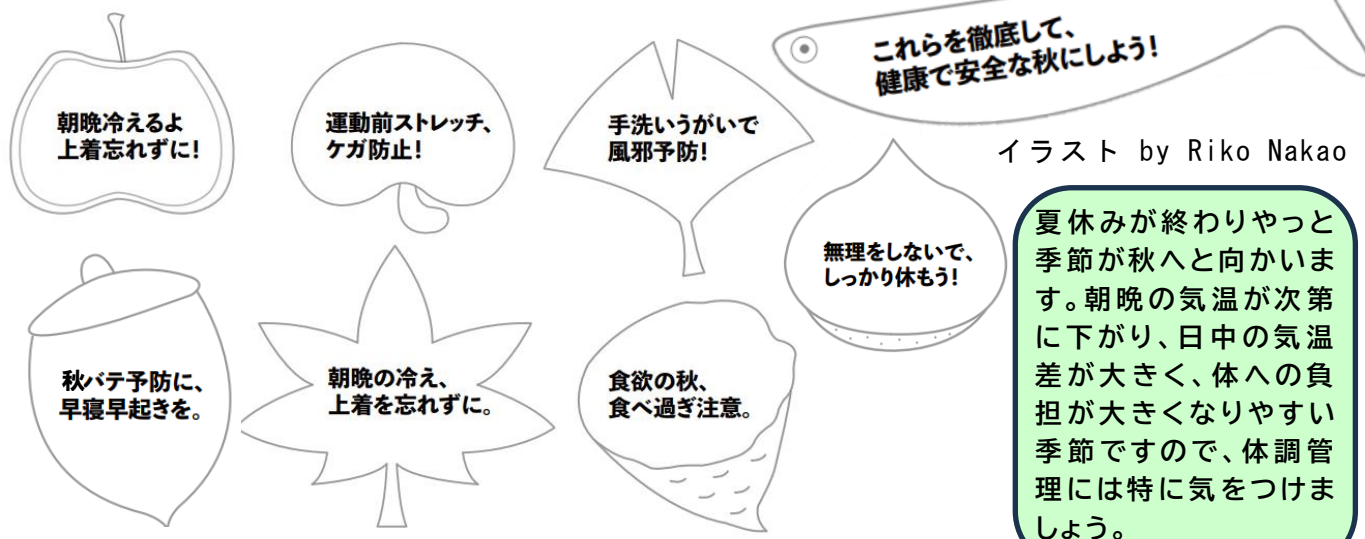


イラスト by Riko Nakao

夏休みが終わりやっとな季節が秋へと向かいます。朝晩の気温が次第に下がり、日中の気温差が大きく、体への負担が大きくなりやすい季節ですので、体調管理には特に気をつけましょう。

2学期が始まるにあたり、心や体に不調を感じている人はいませんか？是非皆さんに聞いてほしい、4つのメッセージがあります。

参考
「晴れないところに
気づいたら」 長崎県

① 人は誰にでも 心が苦しい時があります。

- ・誰にでも辛い事、悲しい事があります。
- ・苦しさが増えると、つい「どうなってもいい」などと思ってしまう事があります。
- ・でも、悩みがあることは、全ての人にとって、当たり前のことなのです。

② 心が苦しいときは 誰かに相談しましょう。

- ・自分一人で抱え込まずに、誰かに相談しましょう。
- ・誰かに相談できるという事は、とても素晴らしい事なのです。
- ・あなたの周りには、話を聴いてくれる人（家族・親戚・先生・友達・スクールカウンセラー・地域の人など）がたくさんいます。

③ どんな苦しさもずっと同じ状態が 続くものではありません。

- ・過ぎていく時間と共に、新しい出会いがあったり、生活する場所が変わったり、あなた自身が成長していったり・・・そんな中で苦しい気持ちも変わります。
- ・いろいろなきっかけで心の状態も変わっていくものなのです。

④ 苦しんでいる人がいたら 話を聴いてください。

- ・苦しんでいる人にとって「話を聴く」ということが最も大切な方法です。
- ・無理にアドバイスをしようとしたり、批判したりしないでしっかりと話を聴いてください。そして信頼できる大人に必ず相談しましょう。

★皆さんの助けとなる相談機関

24時間子供 SOS ダイヤル (親子ホットライン)	0120-0-78310 (24 時間)	
スクールネット@伝えんば長崎	WEB アクセス (毎日 24 時間) 	LINE 登録 (毎日 24 時間)
長崎いのちの電話	095-842-4343 (毎日午前 9 時～午後 10 時) 第 1・3 土曜日は 24 時間	

相談室や
保健室も気軽に
利用して
くださいね



保健室より保護者の皆様へ

●「大切な私、大切なあなた」

7月16日
1年生対象
保健講話より

高校時代は「子ども」から「大人」への移行期と言われ、心身共に大きな変化が起こり、子どもの様子や言動が以前とは大きく変わることもあるため、接し方に悩んでいる保護者の方も多いかもしれません。

本校では毎年1年生を対象に、DV予防教育に加え、思春期の心の発達や性の多様性にも触れ、考え方や価値観が異なっていたとしても、自他ともにかけがえのない大切な存在であることを意識させ、人と人との対等な関係で成り立っていることを理解することにより、男女間に関わらず、これからの学校生活及び卒業後の人生における人間関係づくりに役立てたいと考え、保健講話を実施しています。

内容は以下のとおりです。



- 1 思春期の心の発達
- 2 性の多様性
- 3 デートDV防止
 - ・デートDVとは何か
 - ・暴力の種類
 - ・DVを防ぐためにはどうするか
 - ・被害にあった時はどうするか

生徒達は熱心に耳を傾け、他者とのより良い関係づくりについて考える、よい機会となったようです。提出された感想文には、これからの人間関係において、お互いが相手のことを尊重し合って、対等な関係を作っていきたいという想いが綴られていました。以下に少しご紹介します。

デートDVをしないために相手のことを理解し尊重して良い関係を築いていきたいです。相手に本音を言ったり、気持ちを伝えあったりして対等な関係にしたいです。人間関係は難しいのでうまく築きたいです。(男子)

悩みの種類やデートDVの原因などがよくわかりました。今ある悩みも、自分らしさ、自分の生きがい、自分を確立するために考える時期として捉えて行こうと思います。デートDVも今は自分には関係のない話ですが将来のために心にとどめておきます。(男子)

講話を聴いてDVのことがよくわかりました。DVは体の暴力だけだと思っていましたが、精神的暴力や経済的暴力もあることを初めて知りました。もし他の人がDVを受けて困っていたら全力で相談に乗ってその人の力になったらいいなと思いました。自分がもしDVを受けたら一人で抱え込まずに信頼できる人に相談しようと思います。(女子)

自分はDVについてどんな理由があってもしてはいけない行為だと心に留めておいたので、今日の講話を聴いてその考えが一層強くなりました。大切な人とずっと対等な関係でいるために互いに気持ちを言葉で伝えあい、相手のことを認め、自分と同じくらい大切に接したいと思います。(男子)

私は、これまでに男女交際の経験がなく、カップル間の具体的な話しはよくわかりませんが、付き合う相手は自分の大切なものを大事にしてくれる人がいいなと思いました。意図せず相手を傷つけたりすることがないように、言葉で伝えるときには伝え方を工夫したり、よく考えてから発言したりすると、うまく生きることができのかなと思いました。今日の話はカップルに限った話ではないので、今日から気を付けていこうと思います。(女子)

性の多様性については何回も聞いたことがありましたが、どんどん大人になるにつれて理解できるようになってきたので、皆が自分らしさをはっきりと出して生きられるようになるといいなと思いました。デートDVについては今回初めて学びました。よくニュースにもなっている事があり、自分も気を付けていきたいと思いました。(男子)

今日の話を聴いて、自分は、今あまり悩みなどはありませんが、苦しい思いをしている人のことを考えると、一人でも多くの人を助けたいなと思いました。また、ひとそれぞれ個性があるからこそ人間っていいなと感じました。これから、もし他人に相談されたら、今日の話を参考にしたいです。(男子)

