

## ◆◇3年生 人権講演会(心の健康セミナー)・・・11月4日(水)

進路決定や卒業制作、スピーチ練習に励んでいる3年生。「心の健康とストレス」をテーマに、四日市市にある「総合診療センターひなが」の講師さんからお話をいただきました。今回の講演会のポイントをのせておきます。1・2年生のみなさんも参考にしてください。

- ◎自分の心の状態(気持ちや考え)を**理解**しておこう。
- ◎**ストレスのサイン**を知っておこう。
- ◎サインに気づいたらリフレッシュ。ゆっくり休んだり、楽しいことをしたり、「自分や他人を傷つけない方法で」たまったら**ストレスを流し出そう**。
- ◎しんどいときは、一人で抱え込まないで信頼できる人に**相談**してみよう。

悩みごとやストレスは、**誰かに話す**だけで楽になることもあります。しんどいときは、家族や友人、学校の先生など信頼できると思う人に相談してみてください。相談をされた人は、真剣に話を聴いてあげてください。また、身近な人に相談しにくいときは、**相談窓口**を利用することもできます(くわしくは、**裏面**の資料を見てください)。苦しいときは、どうか**誰かに頼って**くださいね。

ストレスのサインを知っておくと、家族や友人の変化に気づくこともできます。「**最近しんどいの？**」の声かけに**救われることもあります**。心配だなと感じたら、声をかけてあげたり、誰かに相談してみたりしてください。**ストレスのサインに気づく**ことで、自分や誰かを助けてあげられるかもしれません。

### 【ストレスチェック】

- イライラして落ち着かない。
- ぼーっとしてしまうことが増えた。
- すぐに怒ってしまう。
- よく眠れない。途中で目が覚める。
- 体がだるくて、やる気が出ない。
- 食欲がなくなった。
- 前は楽しかったことが、今は楽しめない。
- ときどき悲しい気分になる。

\*ストレスがたまっているかどうか気づくためのヒント  
にしてください。(県教育委員会の資料をもとに作成)

### 【3年生の感想】

- ・エクササイズを知れただけでもとても楽になった。
- ・今の自分を見つめることが大事だとわかった。
- ・自分に「無理しないでね」と言える人になりたい。
- ・ストレスとどう向き合うか考える良い機会になった。思っているよりも発散方法はたくさんあった。
- ・今現在ストレスを感じている自分には、ためになる話だった。
- ・ストレスとの上手な付き合い方や対処法を知れたのが良かった。
- ・信頼できる人に頼ることの大切さを感じた。

「私の命」も「あなたの命」も、大切なもの。

文化祭のサークル新聞を読んで考えてくれたみなさん、アンケートを書いてくれたみなさん、手助けをしてくださったみなさん、ありがとうございました！！

