



いかがお過ごしですか？

夏休みが始まって早2週間たちました。部活動や課題に充実した毎日をお過ごししているのではないのでしょうか。自由な時間がたくさんあるこの機会に1学期の振り返りをしてみましょう。

全学年で6月2日～6月9日にかけて保健講演会がありました。

1年生メンタルヘルス講演会

本校カウンセラー 木村敦裕さんから物事のとらえ方と相談の重要性について

2年生思春期講演会

MC 先生 松岡典子さんから性は人権であること、正しい知識と行動について

3年生ストレスマネジメント講演会

こころの医療センター 先生 麻田奈緒さん、前川千秋さんからこころの不調や病気、ストレス対処方法についてご講演いただきました。

全学年で講演後いくつか質問がありましたので、全学年まとめて講師の先生と保健室から回答したいと思います。



なぜ SNS が主流になっているのに間違った使い方をする人がいるのですか？

SNSの利用は想像力が必要ですが想像力がないと簡単に他人や自分を傷つけることがあります。SNSは便利で楽しく大切なコミュニケーションの場です。自分や友達の心と体を守るために使い方のポイントを押さえてください。①悪口は書かない②相手から返事が来なくても気にしない③使用上のルール(使用時間など)を作ったら守る。

自分はダメだなと思ってしまう日々です。人前の発表も緊張し頭が働かなくて、自分の成果を発揮できないことがあります。どうしたら、自分を変えることができますか？他の人に相談したいと思っても、迷惑かなと思うとできません

自分の苦手なことや特徴をよく捉えていますね。苦手なことを無理に克服しようとするよりもそんな自分と上手につきあっていく方法を見つけた方が良い場合もあります。例えば緊張しているときは周囲に「私、緊張してます！」と宣言すると案外リラックスできることもあります。良いところも悪いところも全て含めて自分と思えたら素敵です。他人から相談された時、頼られてうれしいなという人もいますよ。少なくとも、上野高校の先生達は「うれしい」とってくれるのではないのでしょうか。よかったら1度お話ししてみてください。



性差別がなくなる世の中になってほしい！

ジェンダー差別は是非みなさんに学んでほしいテーマです。平等への取り組みに人生を捧げた方の本を紹介します。「ルース・ベイダー・ギンズバーグ（信念は社会を変えた!3）」その他上野高校図書館にジェンダー差別についての本がいくつかあります。自分にどんなことができるか、考えるきっかけにしてください。感想を保健室へ伝えに来てくれたらうれしいです。一緒に考えましょう。

モテるためにはどうすれば良いですか？

「恋愛をしたい」「愛されたい」という気持ちは分かります。自分の魅力を高めたいという気持ちは素敵です。ところで「モテる、恋人がいる＝幸せ」なのでしょうか？また、恋愛は絶対にしなくてはいけないものなののでしょうか？恋人がいなくても大丈夫、と思えた方が他人と対等でよい関係を築けるかもしれません。「誰かに愛される自分」より「自分と同じくらい大切にしたい誰か」ができるまで時を待ってみるのはどうでしょうか。



もし友達が性に関して相談をしてきたときにどのように対応すれば良いですか？

からかったり、自分の考えを押しついたりせず、真剣に聞いてあげてください。性の悩みは千差万別です。あなたの普通と友達の普通は違うかもしれない。驚く事もあるでしょうが真剣に寄り添うことが一番大切です。「話してくれてありがとう」と伝えるとお互いにホッとできます。お金や命に関わることなど友達どうして解決できないことは信頼できる大人へ相談しよう、と勧めてください。

手首をかいいたり、切ったりするような自傷行為をするのも病気なのですか？

自傷行為をするからといって病気ということはありません。その行為自体がストレス発散の表現になっていることもあります。他のストレス発散の表現と一緒に探ることもできますので、専門家など信頼できる人に1度相談してみてください。

ストレスやこころの不調についての対処法をもう少し具体的に教えて欲しかった。

人によって効果的な方法は違うので、具体的な対処方法は個別の相談で行うことになります。受診が必要な場合は主治医が決めた治療方針に従うことになります。心配なことがあればスクールカウンセラーなどへ相談してください。

心の不調の症状は出ていても何に対してストレスを感じているのか分からない場合、どうすれば原因が分かるのか気になりました。

ストレスの原因はいくつかあります。様々な小さな事が重なってストレスとなることもあります。しんどいときには理由は分からなくても構いませので、誰かにSOSを出してほしいと思っています。

