

2023年3月第11号



ほけんだより



三重県立上野高等学校 保健室

今年度も色々な人との出会いや交流があったと思います。時に、人間関係の中で望まないコミュニケーションをとられる場合があります。簡単なようで難しいコミュニケーションについて一緒に考えてみませんか？

自分と相手を守るもの
～距離感ってなに？～



前提として知っておいてほしいこと

自分の心や体は自分だけのものです。他人との距離は自分自身で決めることができます。同じように相手の心や体は相手のもの。

体の距離感

心地よい距離は人によって違います。近寄られるのを嫌がる人やボディタッチが苦手な人もいます。

心の距離感

どんなに仲の良い人でもいつも自分と同じ気持ちということはありません。相手の考えを認められる柔軟性がありますか。

僕はA
だと思う



私はB
だと思う

違う考えの人もあるんだね

コミュニケーションで大切なこと

- ・自分が嫌だと感じたことは「嫌だ」と言ってよい。
- ・相手が「嫌だ」と言ったら気持ちを受け入れる。
- ・一緒にいるのが辛いときは相手と距離を置いてみる。（会う回数やSNSのやりとりを減らす）
- ・自分の距離が守られていない、と感じるときは信頼できる人に相談する。

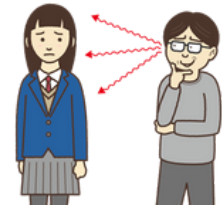
性暴力とは？

性暴力とは、あなたが望まない性的な行為のことです。相手が恋人、家族や顔見知りだったとしても、あなたが望まない性的な行為は全て性暴力です。セクハラや痴漢、デートDVも性暴力です。

また、同性間での性暴力も起こりますし、性別にかかわらず被害にあいます。友人とのふざけあいの中でおこる気がつきにくいものもあります。

体に触らない性暴力

体に触る性暴力



精神的暴力

経済的暴力

性的暴力

身体的暴力



正しい知識を持ちましょう

被害に遭ったときや目撃した時に、体が固まる、声が出せない、抵抗や注意できないことはよくあります。被害に遭ったことを忘れられないこともよくあります。

被害者は何も悪くありません。どんな理由があっても性暴力は決して許されません。
抱え込まないで信頼できる人に助けを求めてください。

3月3日は耳の日 耳を大切に！聞こえのトラブルについて知ろう。

突発性難聴

ある日突然、聞こえが悪くなります。ほとんどが片方の耳だけに起こり、耳鳴りやめまいと一緒に起こる場合もあります。原因はストレス・睡眠不足・ウイルスといわれています。早めに治療を開始するのが何より重要です。異常があってから1週間以内に適切な治療を受けると何らかの改善が見られます。聞こえが悪くなったときは早めに耳鼻科を受診しましょう。

ヘッドホン難聴

ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音で音楽を聴き続けることで、音を伝える役割をしている細胞が徐々に壊れておこる難聴です。進行がゆっくりのため自覚しにくく失った聴力が戻りません。ボリュームの上げすぎに注意しましょう。

