

2023.7

三重県立上野高等学校 保健室

# ほけんだより



暑い日が続きますね。いかがお過ごしですか。  
6月から7月にかけて全学年で保健講演会を開きました。  
1学期の講演会を一緒に振り返りましょう。  
先生方も、救急救命について学びました。その様子もご覧ください。

1年生・・・奈良教育大学教授 中山留美子先生

「不安やイヤな気持ちとの向き合いかた」

自分のこころの動き（＝「感情」）との向き合いかた

『怒り』『安心』『恐怖』という人間の感情は命を守るためにある物。プライドや尊厳が脅かされている時や嬉しいことがあった時も感情は大きく動きます。

1年生からの質問①

自分はネガティブに考えることが多くて抱え込んでしまいます。どうしたらいいですか？



中山先生からの回答

しんどくなりやすい癖を持っておられますね。考えこむうちに、ネガティブ感情が強くなることもあるのではないのでしょうか。感情にはいろんな役割がありネガティブな感情は冷静になったり問題点を詳しく見つめるのはそのおかげだったりします。つまり、あなたは冷静に考えるのが得意な人なのかもしれません。それがあなたの生活にも役立っていると思いますし、集団の中にそういう人がいると良い効果が引き出されるので貴重な存在です。

現時点で考え込むことで悪い方に行ってしまう、ということを理解できているなら、そういうときは、切り替えるために別のことをしてみるとよいと思います。単に「やめ！」と号令をかけてみることから始めてみてください。気づけているので、訓練はできそうですね。でも、あなたの癖は、あなたの魅力や特技でもあるということを忘れないでください。

## 1年生からの質問②

もし、すごく辛いことがあったらどうやって乗り越えたらいいですか？



### 先生からの回答

辛いことを乗り越えるには、いくつかのステップがあり、時間がかかるといわれています。そして、そのステップは、自分でコントロールができず、一つ一つのステップを、無視せずにたどっていくしかありません。まずは、悲しみに暮れている自分を、精一杯いたわってあげてください。泣いている自分を自分でハグしてみてもいいかもしれません。

十分悲しんだら、今度は何で私がこんなことを経験しなければならなかったのかと、怒りが出てくるかもしれません。怒りは身体を強く緊張させます。呼吸を整えたり、温かいお風呂に入ったり、ストレッチをしたり、緊張をほぐしていきましょう。感情が落ち着いてくると、自分がその経験をした意味や、乗り越え方を考えられるようになってきます。思考が整理されてくると、人にも相談できるようになるでしょう。

## 2年生・・・思春期相談士 中谷奈央子先生

### 「思春期講演会 HAPPYに生きるための3つのヒント」

性について学ぶことは人権について学ぶこと。

安心できる環境で生きていくこと。

- ・ 望まない性的な行為は性暴力。特にSNS上のトラブルに注意。
- ・ 相手を尊重した交際を（デートDVとは身体的暴力ではありません）
- ・ 月経との上手なつきあい方（鎮痛剤や低用量ピルの上手な利用を）
- ・ 避妊・性感染症予防について（コンドームと緊急避妊薬含む）
- ・ 困ったときは相談をしよう。
- ・ 3S（①知る ②尊重する ③相談する）が大切。

講演で紹介のあった、中谷先生ご紹介の本は、上野高校図書館と保健室にあります。良かったら見てください。

- ・ 10代の妊娠 にじいろ（中谷先生）著 合同出版
- ・ 射精道（購入予定） 今井伸 著 光文社



## 2年生の感想【抜粋】

●高校生のうちは妊娠とか自分には無縁な話やと思ってたけど話を聞いて自分だけでなく周りになったときに知識を持ってることで相談に乗ったり役に立つことができるのかなと思った。

●知る 尊重する 相談する の3つが大事だとわかりました。

●少しの生理痛でも、痛み止めを飲んでもいいし、めっちゃ痛くなる前に飲むことが大切だと知れたのも、生理痛が少しでもあれば飲もうと思う。

●DVには殴る蹴るだけじゃなくて、お金の面でも被害があると分かった。人と付き合っていく上で相手がどう思うか尊重し合える関係を築くのが大切と思った。

●本当の気持ちとかってその人自身にしかわからないことだと思うし、正直、自分が理解できるとは思えない。だけど、大切な人だからしっかり正しい性の知識をつけて、相手に寄り添うことができたらいいなと思います。



## 3年生・・・奈良教育大学教授 中山留美子先生 「高校3年生」と向き合うコツ

心身がストレスを受けると、脳はキケンを察知して「安全回復せよ」と指令を出し対処に向かわせようとしています。しかし、ストレスが長く続くと、疲弊して対処不能の状況になってしまいます。そのとき一番大事なのは、「安心安全の状態をつくる」こと（あたたかいからだ・深い呼吸・安定した脈拍）

対処の第一歩は、ストレスが溜まってきていることに気づくこと

「ストレス反応」まで行ってしまうと、対処の前にお休み（癒す、いたわる）が必要になります。その前のサインに気づくことが重要です。手掛かりは、「モヤモヤ」「イライラ」などの“感情”です。

対処の二歩めは、どこで邪魔が入っているかを知ること

何か目標に向かっている／向かっていけないといけないはずなのに、うまくいかないときは、先ほどの図を使って分析してみましょう。どの部分でつまづいているかがわかります。

### 呼吸法

- ① へこんだおなかをふくらませるように、3～4秒かけて鼻からゆっくりと息を吸い込みます（上体をそらすように）
- ② 今度は口から、6～8秒間かけて、おなかへ膨らんだ空気を出すようにゆっくりと息を吐き出します（上体をかがめておへそにお肉を集めるように、難しければ最初は3秒間で大丈夫です）
- ③ ①②をしばらくくりかえします（①と②の間で3～4秒息を止める方法もあります）



### 3年生からの質問

ストレスが溜まってでも発散方法が分からないので気持ちがずっとモヤモヤすることがあります。ストレス発散方法が見つからないのもストレスになります。



### 中山先生の回答

自分を癒やす方法がわかっているならばそもそもストレスが溜まることもないでしょうから、難しいことですよ。

ストレスは身体が緊張状態にあるということですから、まずは身体を癒やしてあげてください。お話しの中でご紹介した呼吸法は本当におすすめです。モヤモヤした身体の中の空気が入れ替わる感じもしますよ。呼吸法がうまくいかなければ、ストレッチしてみてもよいと思います。緊張すると身体がカチコチになりますから、まずはほぐしてあげることがケアになります。お友達とマッサージをしようのもおすすめです。それもちょっと・・・というときは、自分のことをハグしてあげてください。自分でハグしても、幸せホルモンが出てくるそうですよ。

### 3年生の感想【抜粋】

●体に不調が出てしんどくなってしまうと休むことしかできなくなってしまうから、日頃からしっかりケアをしてストレスの原因を自分で把握しておくことが大切だなと思った。今まで原因を把握できず体を精神的にもしんどいことがあったから、実践していけるようにしたい。

●自分の感情に気づくのは難しいけど、体などの異変には気づけるから自分をよく理解することが大切という言葉が心に刺さりました！！

●受験という人生の重要な局面でどうしても頑張りすぎて無理をすることも少々あるけれど、無理をしすぎるとなかなか治らないと知れて良かったです。



## 教職員救命講習会

6月の考查中に伊賀市消防本部さんご指導の下、本校教員が普通救命講習Ⅰを受講しました。

生徒が安心して学習に集中できるよう先生方も学ぶことができました。

