



ほけんだより ③



令和7年3月4日
石川県立飯田高等学校
保健室

新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった1年間も締めくくりの時期です。この1年間を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか？

3月9日はサンキューの日。もし今、心の中に「お世話になったな」「ありがたかったな」という人が浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えておきたいですね。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が
良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

保健室から
ありがとう！



聞き上手

になって

相談相手

になろう！

何か悩んだとき、友達に話を聞いてもらって心が軽くなったという人は多いと思います。でも逆に相談されると「どうやって聞こうか…」と困ってしまうことはありませんか？

聞き方にもコツがあります。

話を聞くときのコツ

- ★相手のことを理解したいと思って話を聞く
- ★相手の目を見て聞く
- ★うなずくなど相槌を打つ
- ★相手の話を繰り返す
- ★「こういうことなんだね」と話をまとめる



このコツを意識して友達の話聞いてみましょう。深刻な悩みときは、大人に相談したほうがいい場合も。その方が力になれることもあります。友達の許可をとって相談しましょう。

もし悩みがあって、なかなか相談ができない場合、電話で相談ができます。一人で悩まず話してみませんか？

★石川県こころの健康センター(365日/24時間)

平日9時～17時… 076-237-2700

上記以外の時間 … 0570-783-780

★24時間子供SOSダイヤル…0120-0-78310