ほけんだより 2月

2021．1．29（金）
河北台中学校
保健室

まだまだ寒いですが、２月は「梅見月」とも呼ばれ、少しずつ春に近づく季節です。梅は厳しい寒さの後に春の訪れを告げる花です。河中のみなさんも一人一人がきれいな花を咲かせ、元気に春を迎えよう！

自分はダメな人間だと思うことがある？

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思うことがある？」と質問した研究があります。右の表は、「そう思う・まあまあそう思う」と答えた人の割合です。日本の結果はどうだったでしょう…？答えは、**72.5%**。他の国よりぐんと高く、日本の高校生は自己肯定感の低い人が多いと言えそうです。

自己肯定感とは、「自分が大切な存在だと思える」こと。失敗から立ち直る力や、様々な事に挑戦する力になります。

日本	？　%
中国	56.4　%
アメリカ	45.1　%
韓国	35.2　%

国立青少年教育振興機構（2015）『高校生の生活と意識に関する調査報告書』より

友だち同士でお互いの自己肯定感を高め合おう！

教室を優しい言葉で溢れさせよう

「ありがとう」「いいね！」「すごい！」「一緒に遊ぼう」「大丈夫？」「手伝うよ」「また明日ね」

優しい言葉・感謝の言葉を口にすると、お互いの自己肯定感が高まるだけでなく、脳や体に良い影響を与えるホルモンが分泌されます。

セロトニン：心のバランスを整える
エンドルフィン：痛みを和らげる
ドーパミン：やる気が出る
オキシトシン：幸せな気持ちになる



言い合えれば、クラス全体が HAPPY に。

相手に気持ちを伝える時は、Ｉメッセージ（私が主語のメッセージ）がお勧め。相手を責めずに気持ちやお願いを伝えることができますよ。

静かにして！⇒静かにしてもらえると嬉しいな
なんで遅れたの！⇒遅いから心配したよ

友だちのいいとろを見つけよう

今まで自分の短所だと思っていたところも、見方を変えれば長所になることがあります。足りない部分を知ることはもちろん大事ですが、長所に目を向けて自分の持ち味を生かして活躍できることは、もっと大切。友だちのいいところをたくさん見つけて伝えよう！

怒りっぽい⇒感受性が豊か
冷たい⇒いつも冷静に考えられる
引っ込み思案⇒周りの空気が読める
神経質⇒何でもよく気付くことができる
うるさい⇒ムードメーカー
忘れっぽい⇒おおらか
がんこ⇒自分をしっかりもっている



短所はお互いに補い合って、長所は引き出し合えるといいですね。

自己肯定感が高まると、自分も相手も大切にでき、自分のしたいことに挑戦できるようになります。

後を絶たない SNS トラブル…こんなことは「犯罪」です

ニュースでよく目にする SNS による誹謗中傷などのトラブル。皆さんにとっても他人事ではありません。画面の前にいるのは、「アカウント」ではなく、心を持った「人間」です。

▸「バカ」「うざい」「きもい」などの悪口を書き込む	侮辱罪
▸友だちとのラインのやりとりをスクリーンショットで載せる	名誉毀損罪
▸飲食店で食中毒が出たとデマを流す	業務妨害罪
▸「死ね」「消えろ」「殺す」などと書き込む	脅迫罪



一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり逮捕されたりする可能性があります。「冗談のつもりだった」「知らなかった」では言い逃れはできないのです。加害者にならないために、**本人やその人の親に面と向かって言えないことは SNS にも書かない**ようにしよう。

被害に遭った場合は、一人で抱え込まずに相談を。SNS から離れることも大切です。

Feel Good 第１０回　考え・気持ち・行動　「問題を解決できるようになる」



日々経験する嫌なこと、困ったこと、失敗、対人トラブル…。問題をうまく解決できない時、そこには様々な理由があります。その中でも次の３つはよく見られる理由です。

①考えずに行動している：急いで何かを決めたり選んだりすると、焦って失敗につながります。
②感情的になっている：怒りや不安に支配されていると、冷静な判断ができません。
③他の方法を思いつけない：１つの方法にとらわれると、本当の解決策が見いだせません。

問題をうまく解決できるようになるためには、次の２つが重要です。

１、立ち止まって考え直す

思いつきでやり始めるのではなく、**まず立ち止まり、次にどうするか計画し、最後に行動する**という順序を大切にしよう。早く解決したいから立ち止まれない！と思うかもしれませんが、立ち止まってしっかり考えることこそが、問題解決への一番の近道です。

２、他の方法を見つける

日常生活の中で、同じような問題が繰り返し起こることがありませんか。それは、私たちがくり返し間違った判断をしている結果とも言えます。そんな時は、これまでとは違う方法を考えてみることが大切です。**“A あるいは B…”**と考えて、できるだけ多くのアイディアを出します。最後にそれぞれの方法について、良い結果と悪い結果を想像します。よく考えた上で、最もうまくいきそうな方法を実践しましょう。

問題解決のポイント

▸あわてて行動しない－立ち止まり、いろいろ考えて計画し、行動する。
▸問題解決のためにいろいろな方法を考えてみる。
▸その方法を使ったら、どんな結果になるか、それぞれの方法について想像する。
▸様々な可能性を考えた上で、一番良い結果になりそうな方法を選んで、行動にうつす。

★次回は「FeelGood」最終回です。