

# 令和6年度学校保健委員会だより

令和7年2月 錦城中学校 保健室

## テーマ:「いやな出来事があったときの対応の仕方」

- ・日時 令和7年2月25日(火) 13:35~14:30
- ・参加者 全校生徒、保護者、学校三師、学校職員
- ・内容 ①「いやな出来事に対する対応」についてのアンケート結果と自分でできるセルフケアの紹介  
保健委員会  
②講話 講師: 錦城中学校スクールカウンセラー 藪下 遊 氏  
③質疑・応答  
④学校三師の先生方よりご助言(林学校医・川手学校薬剤師)

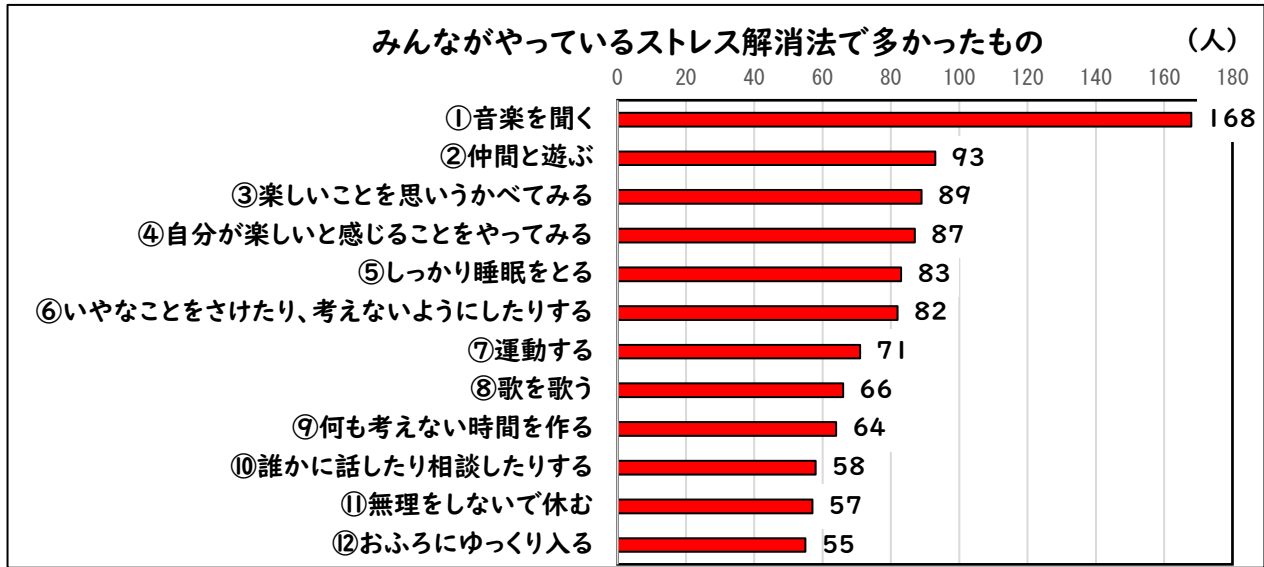
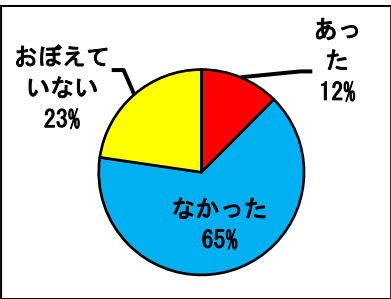
### 【1】保健委員会の発表

#### ①「いやな出来事に対する対応」についてのアンケート結果の紹介

質問①この1カ月の間に、日々の生活の中で(学校や家庭など)  
いやな出来事がありましたか?

**\*65%の人がなかったと答えていましたが、「あった」と答えた人も12%いました。**

質問②今まで、いやな出来事があったときに、あなたはどのように  
対応しましたか?(多かったものを紹介します。)




音楽を聞くを選んだ人が最も多く、全校で168人いました。他には、仲間と遊ぶ、楽しいことを思い浮かべてみる、自分が楽しいと感じることをやってみる、しっかり睡眠をとる、いやなことをさげたり、考えたりしないようにする、運動する、歌を歌う、何も考えない時間を作るなどが多かったです。誰かに話したり相談したりすると答えた人が意外と少なかったです。

みなさんがやっていたストレス解消法で一番多かった音楽についてですが、実際にいやなことがあったときに、音楽を聞いて元気になった経験はありますか?

音楽には、脳内に、快感や興奮をもたらすドーパミンの分泌を促す効果があります。このような様々な効果がある音楽を上手に使い、物事もスムーズにいくかもしれませんね。みなさんもストレス解消のために、ぜひ音楽を味方につけてみてはどうでしょうか。

### ②自分でできるセルフケアの紹介・・・リラックス呼吸法と肩のリラックス法を紹介しました。

#### リラックス呼吸法

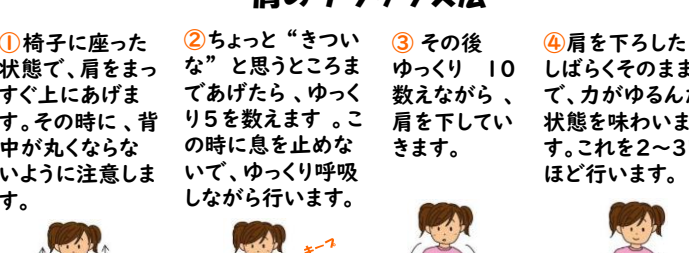


鼻から息を吸って「1・2・3」

口から吐きます。「6・7・8・9・10」

1・2・3で、鼻から ゆっくり大きく息を吸いおなかをふくらませます。4・5で軽く息をとめます。6・7・8・9・10で口からゆっくり息を吐きおなかをへこませます。これを何回かくりかえします。最後に全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり足を動かしたりして終わりです。

#### 肩のリラックス法



①椅子に座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。

②ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。

③その後 ゆっくり 10 数えながら、肩を下していきます。

④肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2~3回ほど行います。

### 【2】講話 「いやな出来事があったときの対応の仕方」

講師 錦城中学校スクールカウンセラー 藪下 遊 氏

#### 「いやな出来事」の考え方について

いやな出来事には2つある。1つ目は、成長のための苦しみで「こころの成長痛」。2つ目は耐えることに意味が無い苦しみで「逃げるが勝ち」。まわりに支えてもらいながら「成長のための苦しみ」を受けとめていくことが大切である。

#### 【まとめ】

・「いやな出来事があったときの反応」を知ることが大切

➡自分が苦しいことに気づく

➡いろんな対処法で自分を守ることができる

そのうち「自分はこういう出来事が苦手」ということがわかるようになる。

**成長できる人になるために大切なのは、まわりに支えてもらいながら「成長のための苦しみ」を受けとめていくことです。**

【生徒の感想を紹介します。】

・成長に必要な苦しみと逃げるべき苦しみをしっかり区別することが大切で、その苦しみからくる自分の心や身体の変化に気づけるように、そしてその苦しみを和らげたりなくしたりするための自分なりの対処法を見つけることができるようにしようと思った。

・心の成長痛というワードがなるほどなと感じました。自分の心の成長に必要なことなのかそうでないのかをしっかりと見極め、場合によっては逃げて、成長に必要なことならばそれが経験値になるような努力をして乗り越えていこうという心構えが大切なのだなと思いました。

・自分に必要な苦しみかどうかをしっかりと見極めて、ストレス解消方法をいくつか用意しておきたいと思いました。また、自分がストレスを受ける原因を把握しておくことで、事前に睡眠時間をきちんと確保したり、栄養バランスの良い食事を心がけたりできることがわかりました。これから、受験や高校生活などで、ストレスがかかる状況下であっても、自分の成長のためだと思ってポジティブに捉え、ときには周りの人に助けをもらい乗り越えて行きたいと思いました。

その他、学校三師の先生方からもご助言をいただきました。ありがとうございました。