

保健通信

～ヘルスプロモーション～



令和4年2月1日(火) No.31
能登町立松波中学校保健室

<2月の保健目標>

心の健康を考えよう

2月に入りました。日々、生活していると、「今日は体の調子が良くない」という日があるように、私たちの「こころ」にも、調子の良い日・悪い日といった波があります。心と体はつながっており、心も体も元気であることが本当の意味で健康と言えます。

感染症も流行する中、不安を抱えることもあると思います。体だけではなく、心の健康についても目を向けてみましょう。



～心の健康について考えよう～

私たちは、同じ出来事であっても、その時の感情が違ってくることがあります。それは、その時に浮かんだ考えで生まれる感情が変わるからです。



物事を違った視点から捉え、新しい考え方をすることで、気持ちや感情も変わります。考え方を变えることで気持ちが楽になることもあります。その方法について紹介します。

① マイナスの感情が出てきた時はゆっくり自分と向き合ってみよう！

「悲しい」「イライラする」「怖い」などのマイナスの感情が出てきたら…



なぜそう感じたのだろう？



マイナス感情から少し離れて客観的に自分を見てみよう！自分はどうしたいのだろう？どうしたら良い方向にいくかな？と自分と向き合ってみよう。

② まずは『行動』から変えてみよう！

結果が自分の『行動』によって変えられる問題なら行動を変えてみる！

(例: テニスがうまくなりたい→練習を計画的にする、走って体を鍛える

テストの点数をあげたい→授業をしっかりと聞く、宿題で復習をするなど)



③結果が行動で変えられないときは「考え方」を変えてみよう！

(例:大量の宿題が出された→いやだなあと思うかもしれませんが…
よし！この問題を解けるようになるチャンスだ、頑張ってみよう。
自分のために宿題を出してくれたと前向きに考えてみる)



⇒人は誰でも自分の悪い所が気になって自信をなくしてしまうことがあります。また、嫌なことから逃げ出したいときもあります。そんな時はゆっくり自分と向き合い、上記で紹介した方法を試して、前向きに行動できるようにしてみてください☺️少し心に余裕ができるかもしれません🌸

～LGBTってなんだろう？～

～見た目や性格が人それぞれ違うように性のあり方も一人一人違います～

LGBTとは4つのセクシュアリティ(性のあり方)の頭文字を合わせた言葉です。

一般的に性別は「男と女」に分けられています。しかし、性とは人によって様々で、からだは「男性」でも、こころは「女性」という人やからだは「女性」だけど、こころは「男性」という人もいます。また、男性は女性を、女性は男性を好きになるとは限らないし、決まり也没有ありません。

人は、多数の意見が「普通」で、少数の意見を「おかしい、変だ」と思いがちです。そういった価値観で苦しんで、辛い思いをしている人たちがいることをみなさんにもぜひ知ってもらいたいと思います。

L Lesbian
レズビアン

女性として女性が好きな人



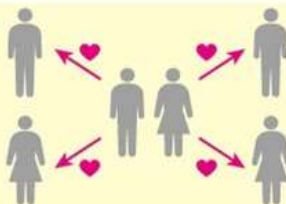
G Gay
ゲイ

男性として男性が好きな人



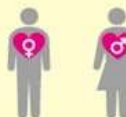
B Bisexual
バイセクシュアル

異性も同性も好きになる人



T Transgender
トランスジェンダー

「身体の性」と「心の性」に
違和感がある人



Q.セクシュアルマイノリティとは？

A.性のあり方についての少数派の人たち。

日本国内に約13人に1人の割合でいると言われて
います。周りの人と少し違うからという理由で嫌なこ
とを言われたりするなど、日本で LGBT の人たちは
暮らしにくい、生きづらい環境であることが問題と
なっています。「いろんな人がいい！」とすべて
の人が心地よく生活していけるように身近なこと
として正しく理解しましょう。

また、自分が「LGBT かもしれない」、もしくは「そう
だ」という人で苦しんでいることがあれば、一人で悩ま
ずに相談してください。

何か人が違うことは悪いことではありません。どう
生きて、表現してもよいのです。みんなちがって



今月の委員会だよりでは、「ストレス」について紹介してくれます。また、保健室前には「リフレーミング」についての
掲示をしてあります。ぜひチェックしてみてください☺️