

学校保健委員会だより

令和元年11月
平方中学校
学校保健委員会

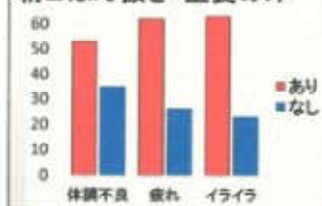
11/1(金)学校保健委員会がありました

3年生の進路学習会と合わせて、3年生の生徒、保護者対象に「ストレスマネジメント」をテーマに学校保健委員会が開催されました。保健委員会から「からだや心と生活習慣の関係」について発表しました。その後、コンクアでお世話になっている東京メンタルヘルス 武藤収さんから「ストレスマネジメント」についてお話いただきました。それぞれの内容や参加者の感想を紹介します。

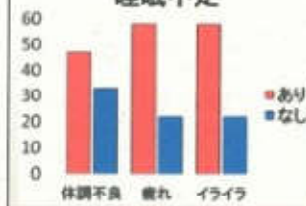
①保健委員発表

1学期に行った生活習慣チェックの結果を基に、からだや心と生活習慣の関係について発表しました。

朝ごはん抜き・主食のみ



睡眠不足



体調・疲れ・イライラなど
からだや心と
生活習慣は
関係がある

- A子 「うちは親が、勉強しているか部屋に見に来るの」
- B男 「放っておいてほしい。でも、言われないとゲームやめられないからな。」
- C子 「今、がんばって勉強することが自分のため、親が応援してくれている気持ちはわかってはいるけどな。」
- D男 「うちは、何も言われなから、うらやましいよ。期待されてないのかな」
- E男 「最近、イライラするんだよな。勉強しているのに、なかなか上がらないよ」
- F子 「いきたい高校行けるかなって不安になってくる。試験当日ってドキドキして実力出し切れないの。」

保健委員の劇のセリフに共感する部分がたくさんありました。(女子)

グラフの結果にとっても驚きました。特に朝食であんなに差があるのだなとびっくりしました。(男子)

とても参考になりました。勉強をがんばりつつ、睡眠もしっかりとり、生活習慣も整えようと思います。(女子)

睡眠や朝ごはんなどの生活習慣とイライラや疲れ、ストレスと関係があることがわかったので、気をつけようと思いました。(男子)

保健委員の劇で「親をうるさいと感じることがあるけれど、言われないとやらないからありがたいな」と共感しました。(女子)

受験のこともあり、ストレスがたまっているのは自分だけではないのだなと思いました。(男子)

②東京メンタルヘルス株式会社

心理カウンセラー武藤 収氏の講話

東京メンタルヘルスの武藤さんから、「ストレスマネジメントとタイプ別生き方のコツ」をテーマにお話いただきました。

「け・さ・も・に・こ・り」

ストレスによる体と心の変化についてのお話の後、ストレスへの耐性を高める工夫について教えていただきました。



ストレス耐性を高め、賢明な心も育み進めよう！

- ☑「け」 健康生活しよう。
- ☑「さ」 サポーターを持とう。
- ☑「も」 問題解決しよう。
- ☑「に」 認知を柔軟に持とう。
- ☑「こ」 コミュニケーション力を高めよう。
- ☑「り」 リラクゼーションしよう。

自己理解、他者理解

自分や相手の気質、性格や価値観、態度、行動などを知り理解することについてのお話の中で、DNA(遺伝子)気質による分類で、3つのタイプ(リーダータイプ・ヒーロー・ヒロインタイプ・マイペースタイプ)について教えていただきました。タイプ別の生き方のコツやそれぞれのタイプを相手にするときのコミュニケーションのヒントについて参考になったという感想も多くありました。

生徒向けの講演だけではなく、大人の私も役に立つ内容でした。ポジティブ3：ネガティブ1という言葉に、少しはネガティブでもいいと気が楽になりました。(保護者)

リラクゼーション

ストレス対処の方法は、人それぞれ自分の好きなことなどでリラックスするものを見つければよいのですが、呼吸法を使ったリラクゼーションの方法を教えてくださいました。

私はネガティブ思考になってしまうことが多いので、あまり悪い方に考えすぎないようにしたいです。自分に合ったストレス解消法を見つけていきたいです。(女子)

日頃から「私は～」を主語に話すように気をつけて見ようと思いました。お互い気持ちが伝わりやすくなって、思いやりのある言葉で会話ができそうです。(保護者)

自分はリーダータイプかもしれないので、相手を傷つけないように意識したいと思います。(男子)

ぼくは緊張するとお腹が痛くなってしまいます。「けさもにこり」を実践したいと思います。(男子)

今日教えていただいたストレス解消法を早速実践したいです。人との接し方について参考になりました。(女子)

これから受験というとても大切な時期を迎えるにあたって、子どもストレスを「けさもにこり」で親子共々乗り越えたいと思います。(保護者)

考え方1つで問題解決につながるので、親子間でも日々充分なコミュニケーションをとって受験も乗り切って行けたらよいです。「けさもにこり」とても参考になりました。実践していきたいです。(保護者)

3人子どもがいますが、それぞれのタイプに応じた対応をしていきたいと思いました。(保護者)