

平成29年2月22日(水)

金沢桜丘高校 保健室

立春を過ぎ、春一番も観測され、寒いですが少しずつ春に近づいていますね。体調を万全にして明日からの学年末試験に備えて下さい。一番心配なのが睡眠不足です。試験前夜は早めの就寝、いつもより早めに起床を心がけてみましょう。

インフルエンザも1年生で若干流行しています。2月20日現在で12名インフルエンザに罹患しています。引き続き、手洗い・うがい等の自分で出来る予防をしていきましょう。

平成29年2月15日(水)石川県こころの健康センター所長 角田 雅彦氏(精神科医師)の講話「高校生のメンタルヘルス」がありました。生徒保健委員、ストレスセルフチェックでストレスが少し高めの生徒が対象でした。女子テニス部や吹奏楽部の生徒も聴きにきてくれ、200名ほどになりました。

講話のキーワードは「傾聴」「趣味」講話のポイントは、「悩みはため込まずに、相談しよう!」「悩みを相談された人は、親身になって話を聴き、必要があれば、適切なところにつなげよう!」でした。



生徒の感想の一部

・自分は他の人のいいところばかり見て比べる癖があると思うので意識的にそういう所も直さないといけないと思いました。

・相手の話、物語が自分の価値感や一般的価値観と違っていても、そのまま受け入れて聞くことが、相手の癒しにつながるという話が心に残った。悩みがある時の気持ちの持ち方として、①誰かに悩みを相談する②あるがままに無理をしない③他人と比較しない、この3つはストレスをためないためにすごく大切だと思った。他人と比較せず、ありのままの自分を受け入れることが大事だと思った。

・悩み事があれば、私は隠さずにすぐに色々な人に言っているけど、全然解決策が無いと思っていたが、打ち明ける相手をしっかり選ばなければと思った。また、ストレスが溜まっているのは自分だけではないし、他の人の気持ちにも寄り添ってあげることが大事なんだと思った。今まで、自分のことばかり優先させようとして、他人にとやかく言われると、ただひたすら苛立ってケンカを起こしたりしていたけど、完全には理解できなくても、相手の立場がもし自分だったら、というように共感してあげる姿勢をとることが大事なんだと感じた。

・完璧人間ではなく、「まあ、いっか!」と流すことで、少し心が楽にできる。無理しても解決しないし、「あるがままに」と気軽に生きたい。

・他人と比較せず、自分を受け入れていきたい。

<皆さんの質問が多かったSNSについての先生の答えです。他の質問の答えは保健室前に掲示します。>

SNSを使った相談は良いか？

本来は、SNSを使わずに、ちゃんと顔を合わせて相談するのが望ましい姿です。ただ、どうしても顔を合わせて相談ができない人は、相談をしないよりは、SNSを使っても相談をした方が良いでしょう。その場合、全く見ず知らずの人に相談するのではなく、自分が知っている人、あるいは、ちゃんとした相談機関などに相談するのが良いでしょう。不特定多数へのつぶやきは、悪意を持った反応もあるのでお勧めできません。

SNSの使用率の高い子どもは現実の交友関係に問題を抱えている？

SNSの使用率の高い子どもは、現実の交友関係に問題を抱えていることが多いことは事実です。人前で話をする本心を話せなかったり、現実社会の友達を信頼できないため、現実の友達以上に、SNSで知り合った顔も知らない人を信じるケースも多く認められます。そのため、事件に巻き込まれることもしばしばあります。

疲れたら、休も？



保健室にも気軽に話しに来てください。

角田先生も「趣味を持つことがとても大切！」と講話の中で言っていました。趣味が無い人は、これから自分の趣味も探して下さい。

7つの間違い探し

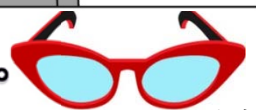
自分にピッタリのストレス解消法を見つけよう



自分にピッタリのストレス解消法を見つけよう



3月中に歯と眼の受診を済ませて下さい。



2月20日(月)に歯と眼の受診が済んでいない生徒には保健指導を実施し、4回目の受診勧告書を渡しました。3月は卒業式、学力検査関係で学校が休みの日が多いです。そこで、この機会を利用すれば部活を休む必要もありません。時間も十分あります。むし歯の治療、コンタクトやメガネの調節等に必ず行き、受診が済み次第、報告書を保健室まで提出してください。

