

9月保健だよ!

豊田市立井郷中学校 9月号

★9月の保健目標★

「朝食をしっかり食べよう!」

3年ぶりの合唱コンクールが10月に行われます。その練習が始まり、放課にいろんな教室からのみんなの歌声が学校中に響いています。「歌声が響く学校」少し前までは当たり前だったことが、有り難いことに思えます。歌うことが好きな人、そうでない人もいますが、いろいろなことができるようになってきたことに感謝し、精一杯練習しましょう。

学校保健委員会

講師: スクールカウンセラー 林田 美咲 先生

【テーマ】レジリエンスを高めて、ストレスと上手に付き合おう!

9月12日(月)に、学校保健委員会を行いました。コロナ禍で初めて体育館に集まって行う全校行事となり、感染対策のためソーシャルディスタンスを保って行いました。給食委員と保健委員が司会進行、寸劇などを担当しました。ストレスとは何かを知り、レジリエンス(心の回復力)を高めるためのお話を聞きました。

1. ストレスとは



心が、刺激や出来事などストレスの原因(ストレッサー)によって、不安や緊張などのストレス反応が現れること。

ボールが手で押される力によって、へこんだり形が変わること。

心をボールに例えて、ストレスとは何かということをととても分かりやすく教えてくださいました!

2. レジリエンスとは

☆心の回復力のこと

×消して折れない強い心

○時には折れたり曲がったりするけど、また立ち直る心



3. レジリエンスを高めるために大切なこと



①粘り強く問題を解決しようとする力

いろいろな案を考える。目標はスモールステップで具体的に!

②苦しくなった時に他者に相談する力

一人で抱え込まず、信頼できる人に助けを求めることも大切な力。

③ポジティブに考える力

前向きにとらえ、次にどうしたらよいかも合わせて考えられると○

レジリエンスを発揮するには、心と体が健康でいることが大切です。生活習慣が乱れていないかチェックしてみよう。(早寝・早起き・3食食べる・運動を行う)

※裏面に生徒が行ったレジリエンス尺度を載せました。ご覧ください。

レジリエンス尺度

＜意欲的活動性＞ 10 項目	よく あてはまる	あて はまる	あてはま らない	全くあては まらない
・ 難しいことでも解決するために、色々な方法を考える				
・ 失敗してもあきらめずにもう一度挑戦する				
・ 決めたら必ず実行する				
・ つらい経験からも、学ぶことがあると思う				
・ やり始めたことは最後までやる				
・ 何かを考えるとき、さまざまな角度から考える				
・ 困ったとき、自分ができることをまずやる				
・ 困ったとき、ふさぎ込まないで次の手を考える				
・ 失敗したとき、自分のどこが悪かったか考える				
・ 困ったことが起きても、必ず解決の方法があると思う				

＜内面共有性＞ 6 項目	よく あてはまる	あては まる	あてはま らない	全くあては まらない
・ つらいときや悩んでいるときは自分の気持ちを人に聞いてもらいたいと思う				
・ 寂しいときや悲しいときは自分の気持ちを人に聞いてもらいたいと思う				
・ うれしくてたまらないときは自分の気持ちを人に話したいと思う				
・ 自分の考えを人にも聞いてもらいたいと思う				
・ 迷っているときは人の意見も聞きたいと思う				
・ ひとからの助言は役立つと思う				

＜楽観性＞ 3 項目	よく あてはまる	あては まる	あてはま らない	全くあては まらない
・ 何事も良い方に考える				
・ 困ったことが起きても、良い方向にもっていく				
・ 困ったとき、考えるだけ考えたらもう悩まない				