

ほけんだより・臨時号

小山市立美田中学校

11月28日（木）に 美田中学校・学校保健委員会が行われました！



●学校保健委員会とは？

生徒や教職員、地域の方など、様々な立場の代表が集まり、学校における健康課題について考え、健康づくりを推進していく組織です。

今回は美田中を代表して、校長先生、教頭先生、教務主任、1学年職員、1年生に参加してもらいました。また、地域を代表して保護者の方、美田地区小学校養護教諭、美田地区担当スクールカウンセラー、美田地区担当保健師の皆様にご参加頂きました。

●美田中生の健康課題は・・・？

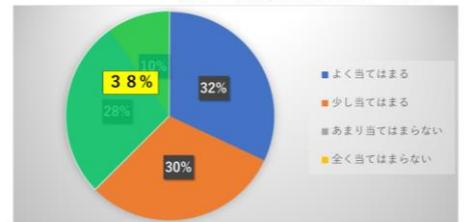


体育保健委員会の皆さんが分かりやすく発表してくれました！

【7月に行った心のアンケートの回答から】

➡ 否定的な回答（レジリエンスが低いと考えられる回答）が3～4割見られました。

①辛いときや悩んでいるときは、
誰かに気持ちを話したいと思う



【4月～10月における保健室来室の状況から】

➡ 悩みやストレスを抱えて来室する生徒が一定数存在することが分かりました。

保健室来室状況（4月～10月）

来室理由	1年生	2年生	3年生	合計
	計	計	計	計
けが	46	81	19	146
病気	51	73	27	151
その他	3	17	7	27
合計	100	171	53	324

背景には…
睡眠不足・風邪・
悩み・ストレス等

これらの結果から今年のテーマは、

「心の立ち直る力について考えてみよう」

に設定しました。

小山市青少年相談室臨床心理士のご講話

～心の立ち直る力について考えてみよう～ より

①環境の変化によってストレスが高まるのは自然なこと

人間関係
の変化



生活のサイ
クルの変化



誰しもしんどさ(心や体の症状や疲れ)を感じます。それは大人も動物も皆一緒だそうです。

②ストレスを乗り越えるためのヒント 「レジリエンス」

レジリエンスとは、「困難に直面してネガティブになったり落ち込んだりしても、そこから立ち直る「精神的回復力」のことを言います。



③レジリエンスの土台になる2つ

自分を理解する力
(自己理解)

- ・ どのようなことが好き／嫌い？
- ・ どのようなこと(場面)が得意／苦手？
- ・ 目標は？

助けを求める力
(援助要求)

- ・ 周囲にSOSを発信して助けを求める
- ・ 信頼できる誰かに相談する

弱いから助けを求めるのではありません。誰しも悩むとき、辛いときがあって当たり前であるからこそ、勇気をもって周りを頼ることが大切だと教えていただきました。

生徒たちは、一人一人が真剣に参加し、講話・個人ワークを通して、自分自身の「心」とじっくり向き合うことができました。

参加者の感想より



生徒…ワークを通して相談できる人が身近にたくさんいることを知り、困ったときは抱え込まずに誰かに相談していきたいと思いました。

勇気を出して自分に相談してくれた時はしっかり聞いてあげたいと思いました。

SC…自分の内面を言語化・視覚化すること自体がとても大切です。学校生活で困ったことがあったらいつでも相談してください。

小学校…小学校でも同じようにレジリエンスが低く、悩む子供たちがいます。そんな小学生にも自己理解と相談することの大切さを伝えていきたいです。

保健師…自己理解できていても中々発信できずに悩んでいる人が多くいると思います。改めて市民の方からの勇気ある発信をキャッチし一緒に考えていきたいと思いました。

子供たちが安心して相談できる環境づくりに、より一層努めてまいりたいと思います。ご多用の中、学校保健委員会にご参加いただきました皆様、ありがとうございました。