

学校保健委員会を開催しました！

テーマ「育てよう心の健康」



学校保健委員会とは

平成29年10月16日 新潟市立内野中学校

子どもたちの「心」と「体」の健康について、学校と家庭、そして地域全体で意見交換をし、考え、実践活動をする組織です。今年は9月28日（木）午後3時15分から開催しました。

今年度学校保健委員会参加者 50名

学校歯科医、地域（学校評議委員、地区主任児童委員、地区小学校養護教諭）PTA（学年部各2名）生徒代表（生徒会長、副会長、前・後期生活委員長、保健委員長、給食委員長、各全校委員長、副委員長）地域教育コーディネーター、学校職員（校長他10人）計50人

1 心の傷の手当て実態発表 保健委員長（前期）3-2 （後期）3-6

心の傷の手当ての実態調査

実施日（中学生）：6月28日
対象者：1年～3年各クラス2名
調査方法：無記名で実施

実施日（大人）：8月28日～9月12日
対象者：内野中学区地域の方
調査方法：無記名で実施

拒絶、避けられた時に自分で
行う心の手当て〈中学生〉

- ◎楽しいこと、好きなことをする。
 - ・好きな音楽で心をやわらげる
 - ・自分の好きな物を食べる
 - ・晴れる気持ちになるために自分の好きなことをする
 - ・楽しいことをして心を落ち着ける

心の傷の原因例
【人から拒否される】
例えば・・

- ・遊びに行く時、自分だけ誘われなかった
- ・好きな人に告白して振られた
- ・仲のよかった友達が別のグループに移ってしまった

拒絶、避けられた時に自分で
行う心の手当て〈大人〉

- ◎考え方を变える。
 - ・たまたま声掛けの時に自分がその場になかったからと考える。
 - ・忙しいから悪いと思って遠慮したと思う。

心の傷の症状（複数回答）

1位	暗い気持ちになる	79%
2位	さみしくなる	65%
3位	心がズキッと痛む	56%
4位	怒りを感じる	41%
5位	人を攻撃・責めたくなる	27%
6位	自分が嫌いになる	24%
7位	何もしたくなくなる・人と会いたくなくなる・夜眠れなくなる	9%

- 考え方をポジティブに変える。
- ・自分の好きな事をする時間が増えた
- ・振られたけれど、好きな人に自分の気持ちをちゃんと伝えることはできた
- ・次は必ずいいことがあると思う
- ・グループと別れたことで、仲のいい子に気兼ねせず、あまりしゃべったことのない人と話すことができる。

2 育てよう心の健康 内野中学校区 スクールカウンセラー 竹内 和人先生

◎悩みには、変えることのできないものと変えることのできるものがある

- ・変えることのできないもの・・・過去・他人・時間
- ・変えることのできるもの・・・未来・自分！・行動・態度・姿勢・努力・ものの見方・考え方・思い

Wisdom to know the difference

「変えることのできるもの」と「変えることのできないもの」とを識別する知恵を

中学生の君に・・・

いろいろなこと「変えることのできるもの」の可能性に挑戦・あきらめないで努力してほしい

・カウンセリング支援のねらい

「心の不調」「悩み」「問題」等に対して、変えることのできるものを変えていく支援
否定的な循環＝ネガティブ循環を肯定的な循環＝ポジティブ循環に変える

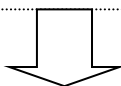
ポジティブ循環を作る4つの視点

(1) 生物学的支援・・・食事・運動・睡眠をバランスよく生活に取り入れる

(2) 心理学的支援

①認知のゆがみ・不合理な信念の修正

×ねばならない、すべき思考	「うまくやらねばならない」「失敗してはならない」
×0か100か思考	少しのミスを完全な失敗と考えてしまう
×レッテル貼り	「うまくいかない」「自分には無理」
×個人化	自分の責任がない場合にも自分のせいにする



〈3つの視点で自分の考えを点検する〉

- ・その考えは役に立つか？ハッピーになるか？
- ・現実的か？（根拠を示せるか？）
- ・論理性があるか？他人に説明したら納得してもらえるか？

②リフレーミング（否定的な循環にある人の否定的な意味、ストーリーに対して、新しい肯定的な意味、ストーリーを創り出すこと）

「失敗は失敗ではない、そこから学ぶことは・・・」

「失敗とは思わない・・・うまくいかない方法を発見した」

③気晴らし（ネガティブ感情を、別のことに注意をそらす。自分の意識を別の対象にシフトする）

科学的根拠が証明されたもの

- ・運動する
- ・音楽を聴く
- ・呼吸法
- ・筆記する

(3) 社会的支援

人とつながる能力を育てる

- ・それぞれの個性や立場を尊重し、いろいろなものの見方や考え方があることを理解して、寛容の心を持ち謙虚に他に学ぶ
- ・多くの人々の善意や支えにより、日々の生活や現在の自分があることに感謝し、それにこたえる。

◎困った時に援助を求められるのは、生涯に渡って培われるべき能力

×迷惑をかけたくないし、かけられたくない ×世話になりたくもないし、世話をしたくない
→人間社会は迷惑をかけ、かけられるが本来の姿

(4) 哲学宗教的支援

変えられないものを受け入れる



「自分でできる心の手当て～心の健康を育てるために～」

グループ討議を行いました。各班で出た意見を紹介します。

原因1：失敗・挫折 ～（例）大事なテストで大きなミスをした時～

症状：①自信がなくなり、もう成功しないと思う②努力することが無意味に思える
③次も失敗するのではないかと怖くなる

- ・時間の流れに任せて忘れる・人に話す・好きなことをして気持ちを変える・自分で努力する
- ・前向きに考える・分析して次に生かす。受け入れる

原因2：孤独 ～（例）引っ越しして頼れる人が誰もいない時～

症状：①すべてがネガティブに見える ②相手の気持ちが理解できなくなる ③他人を信用しなくなる

- ・気分転換（近所を散歩する・体を動かす）・孤独を楽しむ（1人旅等1人でできることをする）・人と交流する、触れあう（仲間、家族、SNS。ペット）・自分を見つめて開き直す・相談する（友人、家族）
- ・本を読む・満たす（食べる、寝る）行動を起こす（運動、体を動かす）*時と場合によって選択する。その時の自分の心にきいてみる

原因3：抑うつ ～（例）みんなの前でどなりつけられた時～

症状：①暗い気持ちがどんどん大きくなる
②怒りがどんどん大きくなる ③正常な考え、判断が難しくなる

- ・考えるのをいったんやめる・気持ちを切り替える（別の場所に行く）・掃除、整理整頓・音楽を聴く・寝る
- ・体のケアをする・落ち着いて冷静になり、考え直してみる・誰かに話す、相談する

原因4：自信のなさ ～（例）人に批判されて自分が嫌いになる時～

症状：①心が傷つきやすくなる ②ポジティブな言葉や行動を遠ざける ③いやなことを必要以上に我慢する

- ・何度もチャレンジする・自分に足りない所を他から盗む・休養をとる・自分の心を見つめ直す
- ・視点を変えて行動にうつす・人と比べない

指導：内野中学校区SC竹内和人先生

- ・悩みや不安が続くのは、変えられないものについてずっと悩んでいた、変えられるものを変えていなかったりすることが多い。このように同じことが繰り返して、悩みになっていることがある。今までやっていないことをやってみることが大切。
- ・簡単なカウンセリングの技法について
 - （1）人はつらい状況にいながらも、上手に感情をコントロールしている時がある。24時間悩みにとらわれて生きているわけではない。気持ちを入れ替えて、生活できていることは評価すべき素晴らしいこと。
 - （2）話は黙って聴く。アドバイスはしない。本人がしている努力があるはず。そこを「きちんと出来ているね」と声をかけてあげる。



閉会の挨拶：PTA 副会長

- ・人はどんな時に傷つくのか、自分はどのように悩んでいるのか、日々自分を見詰め直すことは日常なかなかない。今日の機会をみなさんが生かせれば良いと思う。

「人生の先輩から中学生へメッセージ」

参加者の方から「中学生へ伝えたいこと」を書いていただきました。皆様ありがとうございました。

いくつになっても悩みや失敗、自信のなさ等はなくなりません。ポジティブに考えて、自分でも少しでも楽しくなる様にいろいろな方法を取り入れて。

場合によっては、親、友人、先生（すみません）などを捨てる（心の中で）ことも必要になる場合がある。それは、物事を客観的に見る力をつけるということ。

自分の気持ちに余裕ができると、いつもとは違う相手の様子が見えてくると思います。（いつもより元気ないなあとか、他の人を好きなんだとか）

一人で考えずに両親、先生など「話しても分かんない」と思いがちですが、まずは話してみたいです。話してくれないとちょっと分からないまま・・・。

小さな傷に早めに気付いて、心の手当てを行うことで、ストレスから逃げ出さないでしなやかに乗り越えていく力になります。乗り越えたら、メンタルも強くなり自分が好きになります。

フレーフレー思春期の中学生！！



辛い時、誰かに助けってもらったら、今度は誰かが悩んでいる時に力になってあげましょう。人は周りの人と助け合いながらいろいろなことを乗り越えていけます。

あとから理由がわかると、自分が気にしたり落ち込んだわりには、相手はそこまで深く考えてなかったり、たいした理由じゃないことが多い。良い方に考え、すぐ忘れる・・・そういう思考を手に入れると楽になります。

自分自身に原因がないことだったとしても急に話かけてこない等あるので、相談相手に話をきいてもらい、心を落ち着かせることも必要なこと。

一人で抱え込まず、誰かに相談してみましよう。気持ちを分かってくれる人が必ずいます！！話すことで、自分の気持ちもすっきりします。

自分の辛かった想いを共感してもらえることで、嫌な出来事の心の傷は癒やされると思います。何か嫌なことがあったら友達、先生、親など話を聞いてもらってください。