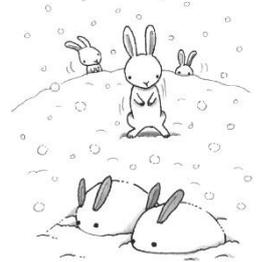


2月のほけんだより

舟橋村立舟橋中学校
令和4年度 第10号

立春が過ぎ、暦の上では春の始まりです。校内でのインフルエンザの感染は一段落しましたが、これから学年末評価や県立高校入試、卒業式など大切な行事も控えていますので、引き続き感染対策や体調管理に留意していきましょう。



保健目標

心の健康について考えよう



自分も相手も大切にする Iメッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



You

メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I

メッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「私」はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

大切なのは
相手を思いやる気持ち

☆裏面にも関連記事があります☆

言えているかな？

ありがとう



ごめんなさい



良くも悪くも言葉には大きな力があります。言われる相手の気持ちを考えた言葉を話せるといいですね。

健康教室の開催

舟橋中学校では毎年、健康をテーマにした講演会を各学年で開催しています。今回3年生は7月の「睡眠講話」に続いて2回目となります。



1年生：「心の健康」について

(R5. 2. 9実施)



「自分の心も相手の心も大切にしよう」をテーマに、スクールカウンセラーの郷田先生から、自分も相手も大切に作る表現方法〈アサーション〉についてお話を伺いました。

心の成長とは「自分の強みや個性を知り、よいところを伸ばしていくこと」「相手が嫌とっていないか考えて発言すること」「相手の考えを認めながら、自分の思いも伝えること」等、演習を交えながら学びました。

～生徒の感想より～

今まで、相手のことだけや自分のことだけを考えて言葉を使っただけだったので、誰に対してもアサーティブを意識して話せるようになりたい。相手のことだけを考えるようにしていると、自分の心にとってよくない、ということがわかった。今後は自分の心も相手の心も大切に作る言葉だけでなく、行動でも意識できるようにしていきたい。

自分のよいところを自分でしっかりと見つめ、褒めてあげることが大切だと知った。自分の悪いところばかり見つめず、これからはたくさん自分のよいところを見つけたい。自分を守ることは相手のことも守ることなので、少しずつよくなれるようにしたい。日頃からアサーティブな言葉遣いを意識していきたい。



2・3年生：「薬物乱用防止教室」

(R5. 1. 26実施)



富山県警察本部少年サポートセンターの小暮先生から、薬物の依存性・中毒性の怖さと心身や社会生活への影響について教わりました。違法薬物の使用・所持は法律で禁止されており、富山県内では若年層を中心に“大麻”の広がりが深刻化していることや、SNS・先輩・友人からの誘いがきっかけになること等、私たちの身近なものになっている実態を知らされました。もし誘われたらきっぱり断ることや大人・先生・警察等に相談することも確認しました。

～生徒の感想より～

友人からかぜ薬として渡されて知らずに飲んでしまうことがあると知り、人に薬をもらわないことや怪しい物は断ることを意識したい。またSNSを利用した薬物の売買が多く、知らない人からメッセージが来たらブロックしたり親に相談したりすることを徹底したい。家族や周囲の人に迷惑をかけていると知っていてもやめられない薬物は怖い。(2年)

未成年の使用率が高く、富山県でも若者の使用者が多いと聞いて、薬物は身近にあるのだと思った。薬物にはいろいろな種類があり、別の呼び方で呼ばれている場合があり、だまされないように注意したい。1回使用しただけでも幻覚や妄想、フラッシュバック等が起こり、心身がメチャクチャになってしまうので絶対に使用したくない。(3年)