

ヘルシースマイル



新潟県立高田商業高等学校 保健だより

長期休み明けは何となく身体がだるくなり、身体不調になりがちです。朝は、ゆとりを持って起床し、朝食をしっかり食べて元気に残暑を乗り切りましょう。

今こそ、心とからだのメンテナンスをしよう!!



「心のバッテリー残り、何%?」(1年生対象:心の教育講演会)

上越保健所:宮越陽子さん、原美枝子さん、波多野さと子さん、上越市健康づくり推進課:小澤葵さん

今日の心のバッテリー(元気度)は?



みんなの心のバッテリーは何%かな?
今は「自分探しの時期」。悩みを抱えることが多い時期です。

心のバッテリー容量は何%かな?



充電方法に加えてほしい...



相談場面のロールプレイ

<「心のバッテリー」の充電方法>

- ★ネット・ゲームとうまく付き合う(ルールを決めて使用)
- ★ストレッチ(体を動かして、深呼吸)
- ★人に相談(信頼できる人)
- ★五感を使った解消(見る・聞く・匂い)
- ★音楽、読書、風呂、好きな物を食べるなど自分なりの発散法を見つけること

参加生徒の感想よい

- ・相談できる場所は、いろいろとあること(上越や県内に)がよく分かった。
- ・自分の気持ちの問題だろうけど、なぜか一人ぼっちだとか、教室が息苦しいことを4月、5月はあったが、保健の先生などに相談してネガティブにならないようにしている。
- ・チャッピーではなく、信頼できる人に相談するのが良いことが分かった。
- ・毎日使うSNS、ネットは私たちの心に元気を与えてくれることもあるが、逆にストレスが溜まり、毘があることを知った。また、悩みが解消しないときもあることを知った。

「心の回復力～レジリエンスを育てよう～」(2年生対象:メンタルヘルス講演会)

新潟市スクールカウンセラー、レジリエンストレーナー：坂井淳子さん

レジリエンス種みたいなもの、
みんなの中にあります

- 1 いろいろな種類の種
- 2 眠っている（見つける）
- 3 育てることができる
- 4 生涯、高められる

♡ 個人差がある、焦らない、諦めない。



4つの心の筋肉 意識してきたる

①ソーシャルサポート

信頼できる人、
助けになってく
れる人を持つ。

④自己肯定感
自尊感情

自分の「強み」
も「弱み」も
知っている



②自己効力感
自分にはでき
ると思える

③ポジティブ感情
好きなことや
気持ちが落ち着
くことがある

自分を受け止め、励まそう

親しい友人に声をかけるように



自分自身を肯定できると他人も受け入れらる

○全ての人に「よいところ」（強み）が必ずあります。「よいところ」を生かすことが生活がうまくいく結果となり、ピンチをチャンスに変えてくれます。

○自分自身を大切に思い、受け止めましょう。そして友人にも声をかけましょう！



自分の心(心の癖)に気付くことが大切です。



友達のよいところ探して、発表をしました。



「心の力」を育てて、4つの心の筋肉を育ててください。

参加生徒の感想よい

- ・今日の講演で自分の性格を見直すことができた。自分が落ち込んだとき、どのように対処していたのか、周りから見た自分がどんなものなのかも良く分かった。
- ・友達によいところを言ってもらい、心がポカポカしてうれしい気持ちになった。これからは、友達にもよいところを伝えていきたい。
- ・呼吸法や瞑想をやり、今日はかなりリラックスできた。また、やってみたい。
- ・ネガティブをマイナスに考えてしまうことが多いが、何かに挑戦するきっかけになると知り、次はこうしようと自然と考えていた自分に気づくことができた。
- ・落ち込んだときのリラックス法や心の持ち方や考え方について知ることができた。



保護者の皆様へ

- ・9月16日(水)に持久走前健康相談を予定しています。10月より持久走授業開始に伴い、学校医の先生に相談したいことがありましたら、事前配布した調査票に記入し、学校に提出してください。
- ・夏休み前に治療のお知らせを配布しました。歯科・眼科・内科・耳鼻科など治療の必要な人は早めに受診をしましょう。

