

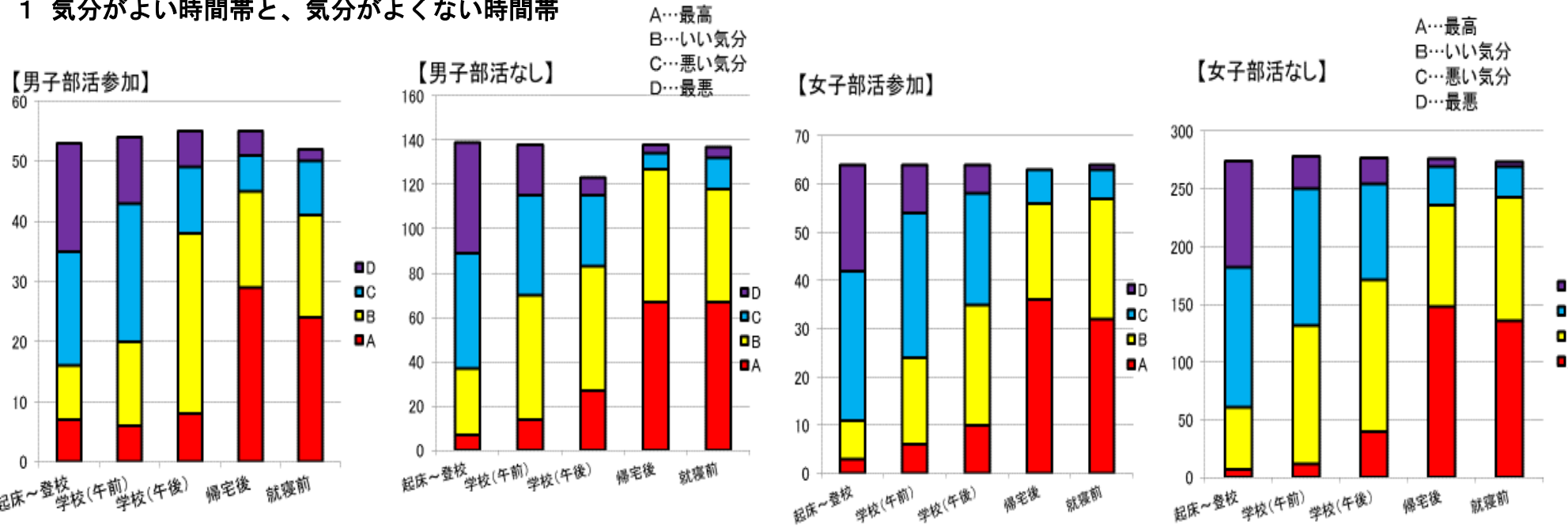
# 平成29年度 第1回学校保健委員会報告

平成29年7月18日（火）実施

佐藤校長先生より

健康な生活は学力や運動能力の向上にもつながります。今回の学校保健委員会は、生徒のみなさんが健康な生活を送るために、どう対応したらよいか、みんなで考える良い機会です。気分の変化に対応するためのヒントを、学校保健委員会で見つけましょう。

## 1 気分がよい時間帯と、気分がよいでない時間帯



起床時から学校にいる間よりも帰宅後の方が気分が良い人が多く、学校より自宅にいる時間の方が気持ちよく過ごせていることがわかりました。この結果は部活動に参加している人も参加していない人も同じ傾向でした。また、起床時は極端に気分が良くない人が多く、その理由として、寝不足ですっきり起きることができない、学校に行くのがユウウツ気味であることがあげられました。

## 2 なぜ、起床時から学校にいる間は、気分が良くないの？ どうしたら、気分を上げられるの？ 《みんなで楽しく真面目に考えました》



なぜ、気分が落ち込んでいるのか

気分を上げる方法



- 朝、起きるのがつらい → 『早寝・早起き・朝ごはん』・自分の好きな音楽を聴いたり、朝からおいしいものを食べる
- 学校に行くのが面倒 → 楽しいことを考える・明るく考える・学校に好きな人をつくる
- 学校が遠くて苦になる → 友達と一緒に行って気を紛らわす・好きな音楽を聴きながら（歌いながら）通学する
- 勉強をするのがイヤ、勉強がわからないところが多い → 勉強しない・または、日頃からコツコツやっておく
- 嫌いな人がいる、人間関係を築くのがつらい → 嫌いな人とは関わらない・1人でもいいので仲良くできる人を探す
- 部活動の練習がつらい → 友達と慰め合う・練習が終わったら自分にご褒美をあげる・我慢できないほどつらい時は休部や退部を選択する
- イヤなことがあった → 自分の好きなことをする（寝る・カラオケ・映画を観る・ライブに行く・おやつを食べる・思い切り泣く）・誰かに相談する



### 【保健委員の感想】

- ・気分が上がらない原因をあげて、改善策をみんなで話し合えたことがよかった。
- ・僕の気分を上げる方法は、『おいしいものを食べること』。みんなの気分を上げる方法を聞いて「これもありだな!」と思うこともあったので実践してみたい。
- ・土井先生のお話を聴いて、気分がよくなって「できたらいいな〜」くらいでやっつけていこうと思いました。



### 【保護者の方より】

- ・生徒の皆さんが一生懸命で、みんなで協力しながら話し合い、先生方のサポートもあって、充実した学校保健委員会でした。
- ・高校生の気分の変化についてがテーマでしたが、自分自身のメンタルヘルスを保つためにも、とても参考になりました。
- ・まだまだ、高校生も大切な時期なので、精神的に寄り添っていきたいと思いました。

## スクールカウンセラー 土井一博先生の講話

### 『ポジティブ.. になるためのヒント』



### 1 『夜型』から『朝型』に生活習慣を変える

睡眠（眠ること）が、心の健康を保つためにとても大切です。夏は暑さのために眠りが浅くなりがちです。寝つきをよくするためには、お風呂に入ったあと、扇風機の風に当たりながら体温を徐々に下げて、体を上手に冷やして眠りましょう。

冷たい水を一気に飲むことや、冷房で急激に体を冷やすと体に負担をかけて眠りにくくなります。

### 2 自分に自信がない…。どうしたら自信を持てるの？

自分が周囲の人から『大切にされている』ことに気づくことです。『大切にされている』とは…。

- ・自分の話を最後まで聴いてもらえる
- ・どんな時でも（テストの点数や物事の結果が良くない時でも）、自分のことを受け入れてもらえる。

このような経験を重ねることが自信につながります。

自分に自信を持つコツは、『他人と比較することをやめる』ことです。比べるなら、以前の自分と比べてみましょう。以前はできなかったけれど、今はできるようになったことに気づき、自分の変化や成長に目を向けましょう。

### 3 行動を変えるために考え方（感情）を変えてみよう

「〇〇しなければならない」から、「〇〇だったらいいな〜」に考え方を考えてみましょう。

- ・「失敗してはいけない」→「成功するといいな〜」
- ・「やらねばならない」→「できたらいいな〜」
- ・「みんなに好かれなければならない」→「みんなから好かれればいいな〜」

「〇〇しなければならない」は、できなかった時に気分が落ち込みます。「〇〇だったらいいな〜」の発想で、気持ちをポジティブに変えましょう。