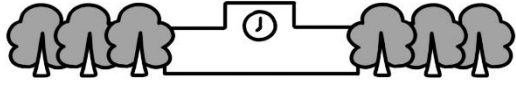




ほけんだより 3月



R4.3.24 南砺平高校保健室

今日は終業式。今年度もついに終わろうとしています。みなさんはこの1年間、どんなことがありましたか？勉強を頑張った、部活に一生懸命打ち込んだ、友達とたくさん楽しい思い出をつくった…ひとつでも笑顔で話せる出来事があったら、まずはOKです。1年間頑張った自分を「おつかれさま。」と、労ってあげてくださいね。そして、新たな気持ちで元気に4月を迎えられるよう、まだ健康診断の結果で受診していない項目のある人は、是非、春休み中に受診しておいてください！

平高校保健室 1年間の記録

保健室来室者は
のべ **2,423** 人
でした

今年も1年間、たくさん保健室の来室がありました。しかし、中にはあまり保健室を利用したことがないという人も多いのではないのでしょうか？しかし、実は、「保健室」という場所ではなくても、学校行事や部活動など、色々な場面で皆さんが活躍する姿を見るのが嬉しかったです。だから、保健室にはあまり用事がないな～という、そこのあなた！保健室に用事がないということは、元気な証拠。とても良いことです。これからも陰でこっそり見守っています。

一番多かったケガ
筋肉痛

体育や部活動のあとに筋肉痛になる人が多かったです。氷や湿布で冷やして対処しましょう。



一番多かった症状
頭痛

気圧の変化や寝不足などで頭痛を訴える人が多かったです。鎮痛剤を上手に使うことも大切です。



<聴く>こと、<伝える>こと

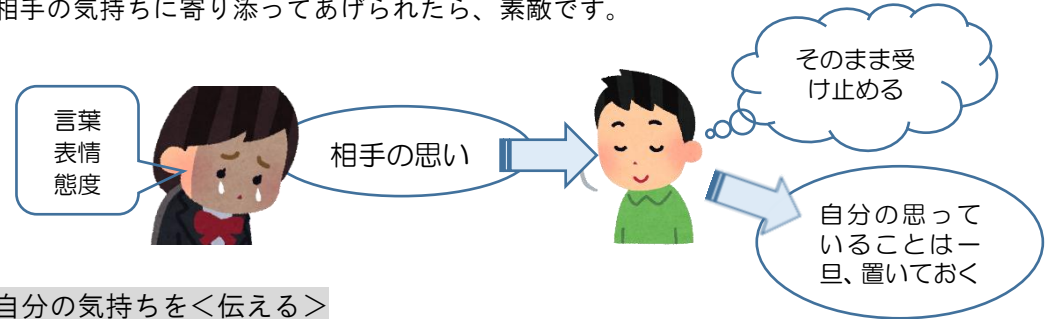
保健室での悩み相談の中で一番多いのは、「人間関係の悩み」です。友達、家族、先生、自分に関わる人の中で、なんだかうまくいかないなあという時、ありますよね。有名なアドラーという心理学者も、「すべての悩みは対人（人間）関係の悩みである。」と言い切っています。誰もひとりでは生きていけないので、この悩みが出てくるのは自然なことですよ。では、一体何から始めれば良いのか…。

私は、気持ちの良い人間関係を築く上で、相手の気持ちをきちんと<聴く>ことと、自分の気持ちをきちんと<伝える>ことが大切だと思います。

相手の気持ちを<聴く>

「聴く」とは、相手の思いを相手の身になって理解しようとすることです。

相手の言葉、表情、態度などから、相手の思いをそのまま受け取ろうと意識してみてください。そのためには、自分の思っていることはちょっと横に置いて、相手の思いを受け入れる心の余裕が必要です。そして、「あなたの言っていること、分かるよ。」と相手の気持ちに寄り添ってあげられたら、素敵です。



自分の気持ちを<伝える>

みなさんは、「アサーティブ」という言葉を聞いたことがありますか？「アサーティブ」とは、相手の気持ちを尊重しつつ、自分の意見を率直に主張できる状態のことです。

みなさんにやってみたいのは、「私は」を主語にして気持ちを整理することです。たとえば、「〇〇が私をにらんだ」と思ったら、「私は、にらまれていると思った」と頭の中で変換してみましょ。そうすると、自分の気持ちや考えがはっきりとします。自分の気持ちや考えがはっきりすると、「あなたがにらむから、嫌だ」ではなく、「私は、あなたの目を見てにらまれていると思ったので、怖くなった」と相手に尊重しつつも、自分の意見も率直に主張できる「アサーティブ」な伝え方ができます。

