

学校保健委員会について報告します！

12月ほけんたより

テーマ 日々の生活から災害時にまで役に立つ！ストレスとの付き合い方を学ぼう

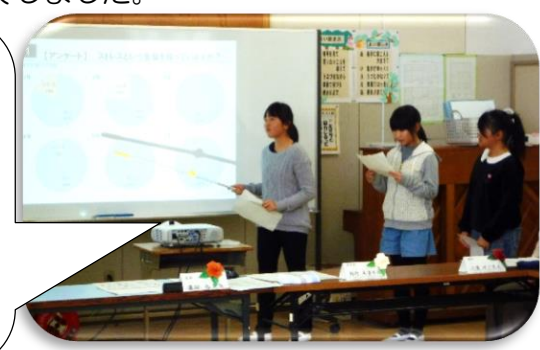
11月27日(月)に西方地域小中学校スクールカウンセラー 加藤先生を講師として出席いただき、平成29年度学校保健委員会を開催しましたので、お知らせいたします。

- 出席者**
- ☆加藤先生(スクールカウンセラー)
 - ☆学校長・教頭・教務・保健主事など 7名
 - ☆PTA会長・各学年部代表 7名
 - ☆代表児童(保健委員) 10名 計25名
- ※当日はお忙しい中、PTAの方々に御参加していただき、ありがとうございました。

学校保健委員会とは？

健康問題について研究や話し合いをして、健康づくりをする組織です。様々な健康問題にきちんと対処できるよう、学校・家庭・地域社会などが協力し合い、専門家の意見や指導を聞いて、よりよい健康生活を目指します。

- 協議内容**
- はじめに、ストレスについて思っていること、感じていることなどの共通理解を図りました。その中で、児童を対象にしたアンケート結果を代表委員が発表しました。
 - ストレスという言葉を知っている人は、3年生以上でほぼ100%でした。
 - 上級生になるほどストレスを感じている割合が上がります。
 - ストレス解消法は人に話すが一番多かったです。



保護者・代表児童からはこのような意見ができました。

ストレスに関する現状把握 ~保護者~

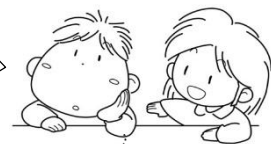
- ・自分はストレスをあまり溜めないが、子どもが家で怒っているとストレスがあるのかなと思う。
- ・いろいろなとらえ方があるのでストレスっていったいどういうものなのか分からない。
- ・兄弟姉妹がいて、上の子ほどイライラしている様子がある。

~代表児童~

- ・親に何か言われるとストレスを感じる。
- ・親に少し言われるだけで怒っていることがあり、自分では意識していなかったがストレスを感じているのだと思う。



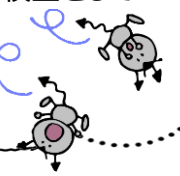
それぞれの考えがよく分かりました。ではストレスとどのように付き合いえばよいのかな？



加藤先生に講話いただきました！裏面に続きます。

ちよつとブレイク

インフルエンザBが市内で広がっています。流行ってしまった学校では熱が37度ちよつとしか出なく、病院で検査をせずに解熱した後、登校し広まるというケースが相次いでいるそうです。流行期ですので、発熱後、解熱をしても家庭での健康観察をシビアな目でを行い、無理なく登校させてください。可能でしたら、発熱1日後に通院、検査をしていただければ助かります。よろしくお願ひします。





かとうせんせい 加藤先生による講話

- ・ストレスは放置しない方がよい。
- ・ストレスがあるのに見て見ぬ振りをし、放置すると無意識の中に抑圧され、いずれ耐えられなくなると、何故か分からないけどやる気が出なくなったり、イライラしたり、お腹が痛くなったりして意識下へ出てくる(心身症)(図1)。

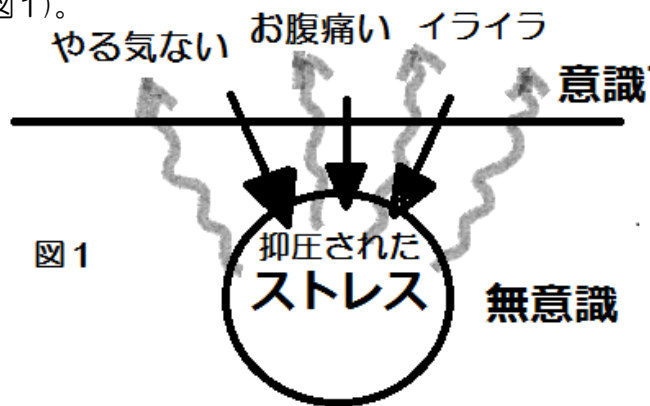


図1

- ・感情の処理で1番良いのは、頭の中に点在する思いを自分でも認識で

げんごか 言語化

- ・人に話すことで、自分でも分からなかった思いに気づくことができる。
- ・話をしてくれない。ではなく、聞き方も大切。受け答えの積み重ねが、話しやすさを作る(友だちや親子関係)。
- ・具体的には、相手からネガティブな話(例えば友だちの悪口や不満)が出てきたら、アドバイスの前に、「そうだったんだね。」「大変なのね。」な

- ・一度気持ちを受け止めてあげることが大切。
- ・ネガティブな考えを話した時こそ、聞き手が不安にならず受け止めてあげる。



講話の後、感想や展望を分かち合い会が終了しました。

保護者

- ・日常の中で、子どもが何を訴えたいのかもっと聞きたいと思った。
- ・娘のストレスをもう少しぶつけやすくしてあげたい。
- ・共通理解の時、親にストレスを抱えているという児童代表の意見が多くショックだった。子どもが言いやすいようにしようと思う。

代表児童

- ・誰かに話すことで、自分の気持ちもまとまると知った。友だちへの返しも大切にしていきたい。
- ・言わないで溜めると、一度に吐きだして傷つけてしまうこともあるので、人に話すことを大切にしていきたい。
- ・すべて伝えると相手も嫌な思いをするかもしれない。相手のことも考えて、嫌な思いをさせない程度に思いを伝えていきたい。
- ・親に相談したことがないので、これからはもっと話をしたい。
- ・親に聞かれたら、きちんと答えたい。

