

第2回学校保健委員会

～自分を大切に思うこと～

11月29日（金）に第2回学校保健委員会が行われました。

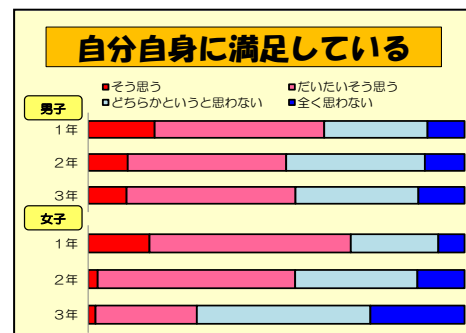
今回のテーマは「心の健康 ～自己肯定感について～」。

事前に野間中生の心の健康状態についてアンケート調査を行い、それをもとにスクールカウンセラーの中川友章先生に「自分を大切に思うこと」というテーマで講話をしていただきました。

●自己肯定感とは

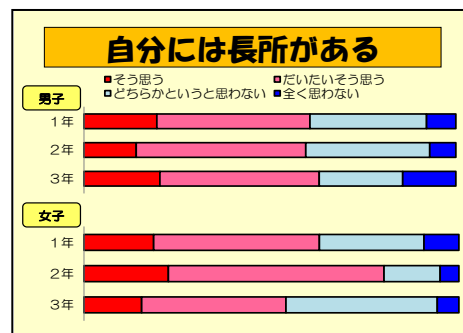
自分を「かけがえのない存在、価値ある存在」として認められる感情のこと。自己肯定感が高い人は心の受容が大きく、少しのことではめげない人。意欲的に人間関係を気づくことができる人。自己肯定感が低い人は自分に自信が持てない人。萎縮してしまう人。

●野間中生の心の健康状態について（調査結果から一部）

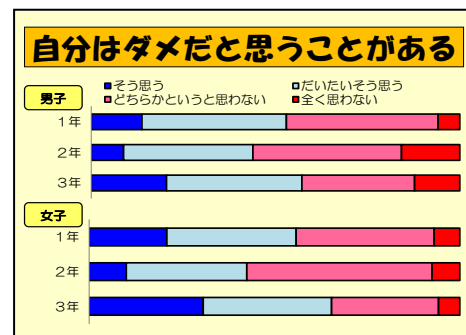


『私は、自分自身に満足している』という質問に対して、男子はどの学年でも半分以上の人がだいたい満足していると思っている反面、女子は3年生が約30%にとどまりました。1年生は男女とも比較的肯定的に捉えられています。

『自分には長所があると感じている』という質問でした。全学年、男女とも半分以上の人が長所があると感じていました。中でも2年生の女子は80%と最も高い数値でした。みなさんは自分の長所をいくつあげることができますか？



『自分はダメだと思ふことがある』という質問では、1年生と3年生は男女とも半分以上の人が「そう思う」「だいたいそう思う」と回答していました。2年生は他の学年に比べてそのように思う人は少ない結果となりました。



全体的に、比較的自己肯定感が高い！ただし、3年女子は低い傾向にある。



●スクールカウンセラー 中川友章先生の講話

「自分を大切に思うこと」



『西の魔女が死んだ』（梨木香歩）や『ハロ／ハワユ』などの映画や音楽を引用しながら、自分を大切に思うというのはどのようなことであるのかをお話していただきました。自分を大切にするとするのは、本当はとても簡単なことです。しかし、思春期にあるみなさんは、自分で自分を痛めつけてしまったり、周りの環境によって大切に思うことができなくなることが多いのではないのでしょうか。自分自身を大切に思うことができていると、家族や友達など周りの人も大切にすることはできないでしょう。そのため、いじめや非行などの問題が起きてしまうのです。中川先生がお話ししてくださったように、自分を大切に思うためにも、自分の意志をもつことが大切です。

みなさんは今、自分を大切にできていますか？一度心の中にいる自分に問いかけてみてください。



●生徒の感想より

生きていく中で、自分に自信をもつことが大切だと今回の話などで分かりました。自分から行動して、普段から自分に自信をもてるようにしたいと感じました。規則正しい生活など、普段の生活が自分を強くしていると感じました。（1年男子）

私は、あまり悩み事がないから、自分のことについて深く考えたことがなかった。でも私の周りには自分のことについて悩んでいる人がたくさんいた。だから、私もその人のために何かしてあげたいと思った。そして、今日の授業で、自分の大切さ、自信をもちたいと思いました。正直私も自分に自信がないので…（1年女子）

僕は、今日の学校保健委員会でみんな意外と自分に自信がもっているんだなと思いちょっといいなと思いました。自分は悪いところならいくらでも言えるのにいいと思うことが思いつかないので自分も少し得意なものとか作ってみたいです。それから、少しでもいいと思うところを伸ばしていきたいです。（2年男子）

私は、今日の学校保健委員会で自分を大切にしたり、自信を持つことは大事なんだなと思いました。できないことがあるだけで自分を価値のない人間と思っている人が多いと思います。でも、誰にでも苦手なことやできないことがあるんだし、長所はみんなにあるので、みんな一人一人大切な人間だと思います。（2年女子）

今日の学校保健委員会で、わからないうちに心は病気にかかっていることもあるんだな、と思いました。自分の身の回りの人にも、知らず知らずのうちに傷つけてしまったりしたこともあると思うので、今日、心はこんなにも弱いものだとなったので、これからはしっかり気をつけて学校生活を送ろうと思います。（3年男子）

今回の内容は私にぴったりでした。私は落ち込むこととかが多いので、歌を聴いて元気を出そうというのがほとんどですが、すぐに気持ちは変わってくれません。私ってみんなからどう思われているのかなあって考えるとマイナスのことばかりを感じてしまいます。自分を考え直したいです。（3年女子）