

# ほけんだより 3月号

川口市立芝西中学校 保健室  
令和3年3月5日(金)

いよいよ、もうすぐ卒業式です！3年生がいなくなった校舎を想像しただけでやっぱり寂しいです。でも、卒業式当日はみんな笑顔でお別れをしたいものです。

さて、この1年を振り返ってみてどうだったでしょうか。嬉しいこと、楽しいことはもちろん、笑顔の裏に隠していた辛いことや苦しいことも沢山あったことと思います。今までの経験は、その全てがみんなの「経験値」です。無駄なことは一つもありません。芝西を旅立っていく3年生だけでなく、1・2年生も春からまたたくさんの経験を重ねて成長していきましょう！



## こころの「めがね」を変えてみよう

私たちは、自分の心の中にある「めがね」だけで物事を見たり、判断してしまふことがあります。リフレーミング (reframing) とは、この心の「めがね」を別の「めがね」に変えて物事の見方を変えてみようとするということです。

### ● ● ● ● リフレーミング辞書 ● ● ● ●

人は自分だけの価値観で物事のよしあしを測りがちですが、人にはあなたが短所と見ている性格も長所に見えているかもしれませんよ。

私って… あなたって…	リフレーミングすると	私って… あなたって…	リフレーミングすると
がんこ	意志が強い、信念がある	はっきり断れない	相手の立場を大切にしている
すぐ調子にのる	雰囲気明るくする	口べた	うそがつけない
きびしい	責任感がある	だらしが無い	細かいことにこだわらない、おおらか
生意気	自立心がある	甘えん坊	人にかわいがられる
優柔不断	じっくり考える	あわてんぼう	行動的、思い切りがいい
変わっている	味がある、個性的	目立たない	和を大切にしている
でしゃばり	世話好き、人の役にたいたい	いばってる	自分に自信がある、堂々としている



春は出会いの季節…第一印象だけで「この人苦手だな」って決めてしまうのはもったいないと思いませんか？自分や相手のことを、肯定的に受け止められる人はどんな人とも上手に付き合えるよ！

# 薬物乱用防止教室を行いました

2月17日に2年生を対象に、講師に埼玉県警察 非行防止指導班「あおぞら」様をお招きし、薬物乱用防止教室を行いました。初めにDVDを視聴して、薬物に依存し、薬物から抜けられなくなり大学に行けなくなってしまった女子学生のお話を観ました。興味範囲や、一回だけなら大丈夫という安易な気持ちが、改めて危険だと感じさせられました。



## 1つ大人になる君たちへ～思春期ってなんだろう～

思春期とは11～18歳までの体と心が大人へと変化していく時期のことをいいます。皆さんはまさに思春期のど真ん中にいることとなりますね。友だちやおうちの人と衝突することが増えたり...少し苦しい時期でもあると思います。誰もが様々な悩みや挫折を経験し、それを乗り越えて大人になっていくのです。

### 思春期の心の特徴

子どもから大人に変わりつつある、心身ともに悩みが多く変化の大きい時期です。

#### 勉強、将来についての悩み



将来への夢がふくらむが、自分の能力について悩むことも。

#### 友人関係の悩み



友人関係の重要性が高まる。

#### 自分自身のこと



「自分らしさ」や生き方についての問いを繰り返し、アイデンティティを確立していく。

#### 親との関係性



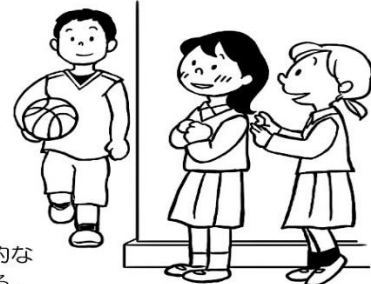
独立心が高まり自分の考えを持つようになる。

#### 容姿の悩み



人の目や人の評価を気にするようになる。

#### 恋愛・性への関心



恋愛や性的な関心が高まる。

困ったことがあったら、大人に相談しよう！