



定時制だより

五高 定時制 HP はここから♪

進 叡 敬
取 知 愛

令和7年度 健康教育

～心の元気をまもるためにできること～

「あ～とうとう夏休みが終わってしまった(ノ泣)ｼﾝｼﾝ…」「今日からまた学校スタートかあ…(´;ω;`)ウゥ」 さらに厳しい残暑☀

そんな切ない気持ち?!の 8 月 25 日(月)、令和 7 年度健康教育を実施しました。今年度は「西北保険事務所」から 2 名の講師をお招きし、「SOSの出し方」というテーマで、心の健康について講演をお願いしました。

ストレスへの適切な対処や、不安や悩みを相談することのメリット、また不安を抱えている友人などへの対応などについて、講義とグループワークを通して、全校生徒でじっくり考える貴重な時間になりました。

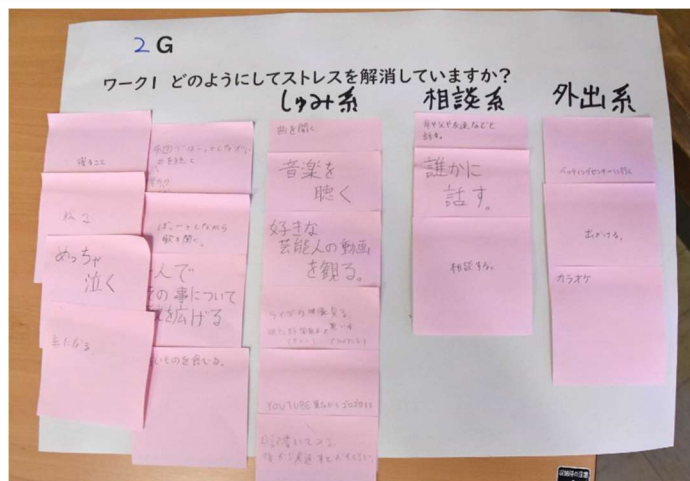
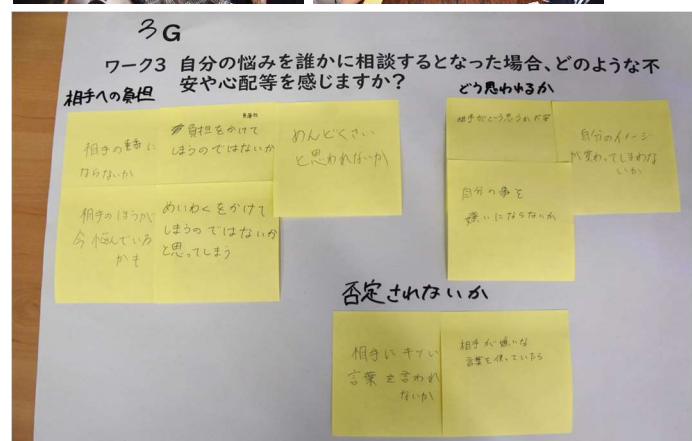
また、講師の先生からは「自分も大切、相手も大切、一人一人が大切な存在」という事を忘れないように、心のSOSに対処するキーワードも教えていただきました。困ったときは遠慮しないで相談する、相手が困っているときは悩みを受けとめてあげる…

心の健康・元氣も“**人とのつながり**”コミュニケーションがポイントのようですね!

心の SOS に対処するキーワード



き・気づいて
よ・寄り添い
う・受けとめて
し・信頼できる大人(専門機関)に
つ・つなげよう



「SOSの出し方」教室で学びや考えたこと

(生徒達のコメント)

- ・あらためて人に相談すること、相手に寄り添うことは大事だと思った。ストレス解消法は思っていたより沢山あると気づいたから、これからも考え込み過ぎず楽しく生きようと思った。
- ・相手に相談されたときには真剣に相手の話に耳をかたむけて、SOSを出したいときは色々な信頼できる大人に相談することが大切だと思いました。
- ・人にたよることは、私が思っている以上に大事なことなんだと思いました。
- ・心身の不調がどのくらい続いたら他人の助けが必要が知ることが出来た。そして人に頼る方法や、頼られたときにどう対応してあげたらいいの知ることができたので、実践できるように覚えておきたい。
- ・ストレスを一人で抱え込む癖があるので、LINE等での相談もできることを知ったので、どうしても辛くなったときは相談してみたいと思いました。
- ・グループワークを通して、やっぱりみんなの考え方はそれぞれで違うので、話し合ってみてこういう考え方があるんだなと知ることができました。相談されたら共感してあげるのが良いという意見が多かったので、相談されたりしたら実践してみようと思いました。そして、もっと人に頼ってみたいなとも思いました。
- ・自分以外の人のストレス解消法や相談するときの悩みを知った。悩みは人それぞれ違うものだけど、それに合う対応をすることが大切。とにかく人の話を聞いて共感してあげれば、自分に味方や仲間がいると思えて安心できるのかなと思いました。頼ることは些細なことでも良い事がわかったので、自分の心のふうせんを割らないようにしたいと思いました。

今回は「ささいなことでも一人で抱えない」ことが大切だとヒントを頂きましたが、以前から誰でも簡単にできる「こころのセルフケア」として、池田先生が皆さんにアドバイスしていたのを思い出しました。皆さん、覚えてますか? 😊

- (1)「よく眠り、よく食べること」心と体はつながっているの
で、睡眠と食事のリズムを整えて心のバランスを守ろう。
- (2)「できたことに目を向けよう」意識的に「今日できたこと」
を思い出す。「朝起きたよ」「しっかり朝ごはん食べた!」
心の健康の土台づくり。