

ほけんだより 3月号



令和8年3月18日(水)
江東区立大島中学校
校長 菊地 康一
養護教諭 新井 遥

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。気づけばあっという間に別れの時がやってきましたね。明日はいよいよ卒業式。新しい門出への期待や不安。無事に卒業を迎えた喜びや友との別れの寂しさ。いろいろな想いがあることと思います。その全ての想いをたくさん感じてあげてくださいね。明日がみなさんにとって素晴らしい一日となりますことを祈っています。

在校生のみなさん、今度はみなさんが先輩方からのバトンを引き継ぐ番となりました。先輩方が安心して卒業できるようみなさんの成長した姿を明日披露できると良いなと思っています。

お世話になった先輩方に想いを伝えられると良いですね。



【ほっと一息 こころの保健室】

3月に学校保健委員会を開催しました。1年生には『自分を生きよう～どんな感情もあっていい～』というテーマで、2・3年生には『本当のわたしを探しに行こう』というテーマで話をしました。

保護者の方にもご参加いただき、大変うれしく思っています。ご参加ありがとうございました。生徒たちも真剣に聴いてくれている様子が見られ、感想ではそれぞれの形で受け取ってくれていることがわかりました。話ができて本当に良かったなと思いました。感想や質問をいくつか紹介したいと思います。載せきれないのが残念なくらい、たくさん感じてくれていました!!

【まずはご参加いただいた保護者の方からの感想を一部載せさせていただきます】

- ・保護者(大人)にも是非聴いてほしい内容でした。今の大人こそ自己受容が必要なのではないかと感じました。そうでなければ子どもたちと向き合えないな、と。
- ・先生の実体験エピソードのおかげでよく理解できました、中学生にわかりやすくこれからの人生でとても大事なことを伝えられたと思います。
- ・ワークの中でいろんな気持ちが出てくるのを感じました。わかっているけどまだまだふたをしているなと思いました。今のわたしと中1の頃のわたしが一緒に聞いている感覚でした。中学のわたしが受けとめてもらえているような感覚です。

ご参加いただきありがとうございました。また、ほけんだより読んでいますという保護者の方の声も今年はたくさん耳にすることがありました。本当に励みになっています。ありがとうございました。

【生徒からの質問】

多かった質問&みんなにも共通するものをいくつか紹介します(*^-^*)これも、『これが正解だよ』ということではなく、一つの考え方として答えていきます☆

Q. イライラすると相手に対してすぐに何か言ってしまいます。先生はどうしていますか。

A. 最初はそれを止めようとしてもなかなか難しいと思います。なのでまずは言ってしまった後、一人になってからでもいいので『自分はその時どんな気持ちだったのかな?』と自分に聞いてあげてください。そして『むかついた』『わかってくれないと感じた』など何か気持ちが出てきたら、その気持ちをながめている<もう一人の自分>を登場させて『そうなんだね、そう感じているんだね』と寄り添ってあげてください。これを繰り返していくと、イライラした時の自分に何か変化が出てくると思います。また、怒りは第2感情ともいわれているので、もしかしたら怒りの奥に“悲しみ”や“寂しさ”など別の感情があるのかもしれない。

Q. 人前でもよく泣いてしまいます。どうしたらいいですか。

A. もしかしたら感受性が豊かなのかもしれない。泣きたくないのに涙が出てしまう場合はいろんなことが考えられます。実は普段から自分の気持ちを抑えていてそれが涙となって出ていることもあります。親しい人の前でという場合には安心しているから、ということも考えられると思います。

わたしも昔は人前で泣いてしまう自分が嫌で仕方なかったのですが、出てしまうものは出てしまう、ので(笑)それもわたし、と思うようになってきました。そしたら最近『あなたが泣いてくれるから泣いてもいいと思えた』と言ってもらいました。そんな風を感じる人もいますよ*

Q. なぜ人間は生きているのかがわからなくなる時があります。先生はどう思いますか。

A. 深い問いですね。答えるのに少し緊張しました。わたしも自分の心と向き合うようになってから、子供の頃に同じような問いをもっていたことを思い出しました。いろんな考え方があると思いますし、答えは人それぞれ違うのではないかなとも思います。決められた意味はないのかもしれないですね、と個人的には思います。自分で自分の生きる意味を決める、がわたしの回答です。みなさんはどう感じますか?

Q. 気持ち(本音)を相手に伝えづらいときはどうしたらいいですか。

A. これは悩む人が多いのではないかと思います。わたしも今も全然ありますよ!!(笑)

伝えられなくて終わることも、逃げることも全然あります!それも OK です(^^)人間だもの、ですね。その上で、大切にしていることは【自分の気持ちをなかつたことにしない】ことです。伝えられなくても自分がどう感じたのか?本当はどうしたかったのか?は今回の授業(2・3年生向けの授業)のように自分に聞くようにしています。あと、人への伝え方はIメッセージを大切にしています。こちらは2月号に載せているので良かったら学校 HP かクラスルームからみてみてください!

裏面へ続く☆

Q. 自分が嫌になったとき、自分を受け止めようと思ってもできないときがあった。どうしたらいいですか。

A. うんうん、ありますよね。わたしもあります。自分がどうしようもなく嫌な時。今でももちろんありますよ。こういうときは受け止めない! ってなると実は余計に自分を責めてしまうことになります。できない自分に×することが人は大得意だからなんです! 涙 なので『自分が嫌だー』というのをそのまま認めてしまいます。自分が嫌だ! 嫌いだ! 見たくもない! 本当なんでこんなことしてんの! って。うまくやれなかった自分を責めてもいいんです。でもそれに気づいてあげてほしい。『あーわたし今自分が嫌なんだね』『そう感じてるんだね』『そう感じていいよ』と声をかけてあげてみてくださいね。

【生徒からの感想】全学年から一部載せています

・自分は意見を言うのが苦手であまり言わないけれど、今日の授業を聞いてちゃんと言おうと思った。自分の感情などを知れて楽しかった

・共感はしたけど、自分ではやりたくないと思った
→それもOK!! 自分のこうしたいを大切に*

・自分の気持ちに正直に生きることは大切だと思った、ちゃんと自分のことを自分で大切にしていきたい

・いつも自分のことを後回しにして、他人のことを気にして我慢してきた。だけど前回学んだ『そうなんだね』と今回の『もう一人の自分』を登場させて、自分の想いにふたしないで正直に素直に受け止めたいと思った

・今までこんなことしたいと思ったらだめだ! って思って隠そうとしていた。でも自分が今本当にやりたかったことがいくつも出てきて驚いた

・わたしは自分の感情を外に出すために『音楽を聴く』『歌を歌う』『アニメをみる』『散歩する』『友達と遊ぶ』がいいなと思いました。今はそんなに大きな悩みはないけど、もし将来悩んだら、今日学んだことを活かしてみます。
→いいですね(^)/ぜひみなさんのおすすめの出し方も聞いてみたいなと思いました!

・人の目が気になるのは自分だけではないと知れて少し安心しました
→うんうん、そうですね。同じように自分だけじゃなかったと知って安心したという意見は多かったです

・自分の心を本当に言い合える本当の友達を見つけたいと思った



・自分が悩んでいるとき、思っていることを口に出すというのはしていたけど、今日学んだ『もう一人の自分』と向き合ってみる方法がともしっくりきました

・自分の気持ちを我慢したり、本当の気持ちを今までは伝えられなかったけど、今回の授業を通して、自分の気持ちは我慢なくていいんだなと思った。むかついたときはクッションなどで感情を出したりもう一人の自分を出して気持ちを軽くさせたいなと思った

・自分をゆるすことで人のこともゆるせるようになるという言葉が印象に残りました

・わたしも挑戦したい、勇気を出したい

・自分のネガティブな気持ちも自分で認めてあげることで、自分のいいところも見つけられると思った
→本当にそうなんです! 自分の影をみてあげることは自分の中の光を見つけることにもつながります

・わたしは自己肯定感が高い方ではないし、自分のダメなところを受け入れられているわけではないから少しずつでも受け入れていこうと思う

・過去の私にもしてあげたいなと思った。これから先つらいこともあると思うから今日のことを思い出して助けてあげたい →ぜひ! 過去の自分の話も聞いて寄り添ってあげてみてね*

・先生のエピソードを聞いて、イライラしていたのに、先生はもう思い出してもイライラがないと聞いて今日学んだことをすると本当に効果があるんだと感じた

・先生から配られた手紙や今日の話聞いて共感できる気持ちがたくさんあってとても安心した。自分はよくしつとるのでダメだと思ってたけど、悪い感情じゃないんだなと思った。自分でそうなんだね、と声をかけたら安心して涙ぐんでいた

・自分もたまに自分の気持ちがわからなくなるし、こんな気持ちがあったらダメだと感じることもあったけど、それが自分だけじゃなくて、悪いことでもないと感じ、心が軽くなった

最後に・・・*

みなさんからの感想にわたしの心もいろんなことを感じました。自分の助けになる、また授業を受けたい、続けてほしいと書いてくれた人もいて本当に励みになります。気持ちがあふれて授業で涙を見せてしまったこともあったけれど、その姿をカッコよかったと言ってもらえて、わたしこそそんな私も〇と改めて思えました。正直な気持ち、今の悩みを書いてくれた人もいましたね。全部大切に読ませていただきました。どんなあなたも◎です!! 自分が自分の一番の味方でいてほしい、そう願っています。ありがとうございました。

