

ほほえみ



令和元年 9月 3日発行
仙台市立仙台南中等教育学校
養護教諭
Tel. 303-5551

夏休みが過ぎ、青陵祭を終え、定期考査が近づいてきました。時が経つのは早いですね。

今月 20 日は彼岸入りです。お盆やお彼岸にはお墓参りをする人も多いと思いますが、先に旅立った祖先に思いを巡らせ、命のつながりに感謝し、限りある自分の人生を改めて考える機会にしてみてもどうでしょうか。毎日忙しく、文字通り心を亡くしてしまわないよう、一日 5 分でも静寂の時間を持ち、自分の心と向き合う時間を作ってみることをおすすめします。

スマホを正しく使っていますか？



検索機能やコミュニケーションツールとして非常に便利なスマホですが、使い方を間違えると、大きなトラブルに発展する可能性があります。保健室で皆さんの話を聞いていると心配になることもあります。多くの方は、家庭でのきまりを守って利用していると思いますが、よりよいコミュニケーションのために使い方を再確認してみましょう。このおたよりをきっかけにして、親子で話し合っただけだと嬉しいです。

① 大事な連絡は口頭で伝える（*どうしても対面出来ない場合は、電話か手紙で伝える）

対面して話をするすることで、表情や声の様子から、相手の真剣な気持ちや緊張感等が伝わってきます。冷たいと思えるような言葉でも、裏にある優しさや思いやりに気づくこともあります。何より、話が一方的になりません。メールでは、自分の思いを一方的に伝えてしまうことになり、相手の反応を見ながら工夫して伝えることができなくなります。受け取り方の違いをその場で修正することができないため、大きな誤解を招くことがあります。

② SNS 上のつぶやきや意見について、真に受けない。不愉快になるものは、見ない。

「〇〇のグループラインで、私のことこんな風に言っていたと聞いて…。」
「見られるようになっていたから、勝手に見たらこんなことが書いてあって…。」
という話を聞いたことはありませんか？グループライン上のやりとりから、グループ全員がじぶんのことを悪く思っていると感じることもあるようです。悪口書く人が問題なのは言うまでもありません。①にも書いたように、何かあったときは直接本人と話せば、このようなトラブルは少なくなるのではないかと思います。現状を幸せと感じている時は、むやみに他の人を攻撃することはありません。学校は、切磋琢磨をしながら共感力を養う場です。自分の時間を大切に、多くの経験をして人間の幅を広げて行ってほしいと思います。

③ 寝る時は、携帯電話の電源を切るか、頭や身体から 1 m 以上離す。長時間の通話はヘッドセット等を使用する。

電磁波が身体に及ぼす影響として、総務省では『熱作用以外、はっきりしているものはない。熱作用に関して電波防護指針が設けられ守られており、健康に悪影響を及ぼすという根拠は見つかっていない。』と結論づけていますが、WHO（世界保健機関）国際がん研究機関では、『人に対してがんを誘発する可能性がある。』と分類されています。現在も調査中ですが、何らかの影響はあると考えられており、子どもの脳は成人に比べて強く影響を受けやすいという報告もあるようなので、注意が必要です。

【デートDVってなに？お互いを大切にするために】7月9日(火)実施 講師:DV防止みやぎ 佐々禮子氏

- 自分にはまだ関係のないことだと思っていたが、友達などが被害者になり相談されたときデートDVについて知らない、その人を助けることができないということがわかりました。相手の価値観を否定せず、自分の価値観を相手に押しつけない、互いに尊重し合える関係である事が大切だとわかりました。
- 自分が普段当たり前にしている行動が、相手を傷つけている可能性が十分にあるということをこの機会に知ることができ、自分自身を見つめ直せたので、今日のお話は本当にありがたかった。愛情と暴力は決してイコールでつながれてはいけないということを常に念頭に置いて日々を過ごしたいです。
- 自分の考えをあまり口に出すことが少なく、場や相手に流されることが多かったが、今回のお話を聞いて自分の意見を言葉で伝えることが大切なのだと気づきました。わがままだと思い相手を困らせないようにNOといわないようにしてきたが、今後は自分から言えるようにしていけたらいいなと思いました。
- 「自分のことを大切にできないと相手のことも大切にできない」という言葉が印象に残りました。

【ストレスマネジメント】7月17日(水)実施 講師:仙台城南高等学校 カウンセラー 上西 創 氏

- 普段何気なく使っている言葉だけど、認知の違いが大きいと感じた。同じ指示であっても、人それぞれの捉え方によって少しずつみんなに違いが出るのが面白いと思いました。ストレスは、自分の気持ちの切り替えで善にも悪にもなるとわかったので、ネガティブに捉えすぎないようにしようと思います。
- 私たちが発する言葉(文字)より、抑揚や身振り手振りの方が相手に影響を与えやすいという話しを聞き驚きました。考え方は人それぞれ、同じ物事でも受け取り方が違うのは当然だが、相手の考えを尊重しつつ自分の考えを共有し、誰もが不満を持たないコミュニケーションを取っていききたいと思います。
- すれ違いが起こらないようにするために、自分と相手との違いを知っていなければならないが、それが難しいと思います。自分基準にならないように意識したいです。
- 人によって受け取り方が違うというのを強く感じました。自分だけが正しい、周りが正しいというように白黒をはっきりつけないで、広い視野を持っていけるといいと思いました。今は精一杯悩んで、将来自分のなりたいたいようになれるようがんばりたいです。
- 「みんな違ってみんな良い」とは、まさに今日の内容であるような気がしました。同じ考えも違う考えも正解のないこの世界においては、大切にすべきことであると思います。全てを受け入れるような寛容な心を持ち、消化できるもの、相手の存在が必要です。刺激は至る所に転がっているから、自分を崩さないように関わっていききたいと思います。
- 一番驚いたのは、ストレス解消に激しい曲は向かないということでした。また、人の考えや意見を受け入れ「みんな違ってみんないい」という気持ちをそれぞれが持つべきだと思いました。
- 語彙力を増やすことは、自分の頭で考えられる範囲を広げるということに納得しました。勉強は将来必要だからする。と考えるとまいがちですが、学びたい!と思ったものこそ自分自身にとっては必要で大人へと成長させてくれるのかと思いました。大学では、自分がやりたいことは、自信を持って学べるように今がんばりたいです。