

# 保健だより\*

令和5年（2023年）2月20日

札幌市立宮の丘中学校・保健室

1、2年生は学年末定期テスト、3年生は私立高校の入試が終わりました。一息ついて、また次の目標に向けての取組が始まりますね。保健室前の掲示板のポスターに次のようなものがありましたので、保健だよりでも紹介します。これからの学習や生活に向けて、不安や迷いがある時の力になるかもしれません。

## セルフトークで、力を伸ばそう！

セルフトークとは、独り言を言うように自分に語り掛けることです。前向きな言葉によるセルフトークは脳の活動を活発にし、やる気から良い結果を出しやすくなるといった仕組みで、アスリートがパフォーマンスを発揮しやすい心理状態になると知られています。一般の人にも効果があるそうです。



### ○ 前向きな言葉とは

例えば勉強をする場面では、「もう一步できる」「大丈夫」「よくやってる！」などの言葉から、安心感や自信がわいてきます。ポイントは、脳が解釈しやすいように短い言葉を使うこと。また、声にすることで脳に働きかける力が強くなります。

### ○ 後ろ向きな言葉が出てきたら

「大丈夫かな…」「無理だ」という気持ちの時は、「でも、これだけ頑張ったから大丈夫」「でも、最後まで諦めずにやろう」「でも、やった分だけ成長できるよね」など、「でも」という言葉で前向きな言葉につなげてみると良いそうです。

自分を励ます語り掛け。やってみてください！

（参考：学校保健ニュース2月号／インタープレス社）

---

## 1・2年生 助産師講演会を終えて

1月30日に、北海道助産師会の田代美江子さんより「性ってなんだろう？～自分らしく生き抜くために～」というテーマで、命の大切さや相手を思いやる付き合い方についての講演がありました。感想からは、お互いを大切に思うことや、体や考え方の違いを認めてフォローすることといった学びの様子が見られました。

### ～ 皆さんからの感想 ～

性とは生き方で、次の命につなげることや自分らしく生きることと分かった。

自分を否定しないで生きていくことが、大切だと分かった。



性というのはその人の生き方を表しているんだと感じました。  
そしてそれは人それぞれ違うんだと学びました。

一つ一つの命を大切に、思いやりを持って生活していくことが大切だと思った。  
これからも人の気持ちを考えて行動することが大事だと感じた。

女子も男子も成長するうえで体の変化があることが分かった。  
だから、お互いのことを理解しあい、フォローするのが良いと思った。

交際は、お互いに自分の気持ちを伝え合える関係が一番良いんだなと思った。

自分の身を守るためには、自分の意見をはっきり言うことが大事だと分かった。



- ★ 講師の先生より紹介いただいた、性について相談できる機関は次の通りです。インターネットには間違った情報もありますが、「セイシル」「セクソロジー」は専門家によるもので信頼できます。
- ★ 図書室の本「ラジオ保健室（NHK ラジオ保健室政策班／リトルモア）」は10代の体や性の悩みや疑問について、ゲストや専門家が悩んだ経験も交えて、わかりやすく答えています。相談できる機関も掲載。保健室を通して借りることもできますので、声をかけてください。

## 連絡先一覧

| 名称                                                                                                                                                                                                           | 対象                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>セイシル、セクソロジー</b>                                                                                                                                                                                           | 性のこと いろいろ調べるのに<br>おすすめサイト                    |
| <b>SACRCH（さくらこ）性暴力被害者支援センター北海道</b><br>相談電話：050-3786-0799<br>月～金 13:30～20:00（土日祝12/29～1/3を除く）                                                                                                                 | レイプ、わいせつ行為等の性暴力被害<br>に遭われた女性                 |
| <b>北海道被害者相談室</b><br>相談電話：011-232-8740 月～金 10:00～16:00                                                                                                                                                        | 被害に遭われた方やその家族のための<br>電話相談・支援活動               |
| <b>北海道警察本部性犯罪被害110番</b><br>相談電話：0120-756-310(24時間対応)<br>携帯電話の方はこちらから：011-242-0310(平日8:45～17:30)                                                                                                              | 性犯罪被害に遭われた方、その家族・<br>知人の方                    |
| <b>思いがけない妊娠に関する相談窓口</b><br>：各区保健センター 月～金 8:45～17:15（電話・来所相談）<br>：にんしんSOSさっぽろ(社会福祉法人 麦の子会)※民間団体<br>電話 080-4621-7722<br>メール； <a href="mailto:ninshin-sos@muginoko.com">ninshin-sos@muginoko.com</a> ライン相談もあります | 妊娠したかも…月経が来ない…など、<br>思いがけない妊娠に関して、悩んでい<br>る方 |
| <b>LGBTはっとライン</b><br>相談電話：011-728-2216 毎週木曜日16:00～20:00                                                                                                                                                      | 心と身体の性について違和感を感じ、<br>悩んでいる方                  |
| <b>北海道警察少年相談窓口（ヤングメール）</b><br>相談電話：#9110                                                                                                                                                                     | 少年が抱える様々な悩みや非行問題の<br>相談                      |
| <b>24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310(フリーダイヤル)</b>                                                                                                                                                                  | いじめや暴力にあっている人専用                              |
| <b>北海道助産師会 無料電話相談</b><br>080-3291-4188 月～金（祝日を除く）10～16時<br>※北海道助産師会の電話ではありません                                                                                                                                | 不問                                           |