



令和8年1月16日（金）第18号 札幌市立簾舞中学校

＊1月の保健目標＊
心の健康について考えよう

始業式でみなさんの顔を久しぶりに見て、自然と笑顔になりました。冬休みのようにゆっくり過ごせる時間も大切ですが、当たり前のようにみなさんと会える日々も、とても大切なあと実感しました。2026年も変わらず、保健室からみなさんの生活を支えていきます。よろしくお願いします。

冬休み明けのあなたへ 心は元気ですか？



冬休み中、始業式が近づくにつれて、気持ちが重くなったり、学校へ来ることに不安を感じたりしていた人がいるかもしれません。

「不安」はとても大切な気持ちの一つですが、ガマンをしすぎると心や身体が疲れてしまいます。ガマンをしすぎる前に、周りの人に頼ってみてほしいです。

必ず助けになる人がいます

困っていること、悩んでいること、モヤモヤすること…などは誰にでもあると思います。それを人に話しか、自分一人で考えるかは人それぞれですね。

でも、一人で考えても気持ちが晴れない、落ち込むばかりという場合には、信頼できる人に話してみてもいいでしょうか。必ずあなたを助けたいと思い、力になってくれる人がいます。

誰に相談していいか分からない

友だち、先生、家族…など、あなたが「話したい」「この人になら」と思う人に話してみてください。

言葉にすることが難しい場合には SNS や電話相談などもあります。保健室と 2F 北階段前に相談窓口の案内があるので見てみてくださいね。

あなたが誰かに相談されたら



相手がつらい気持ちを抱えているなら、相手の気持ちに寄り添って話を聞いてあげるだけでも、聞いてもらった人は楽になります。

話を聞いている内にアドバイスしたくなるかもしれませんが、グッと抑えて相手の話を聞くことに集中しましょう。

打ち明けられた悩みが「命に関わる」「自分たちではどうしようもない」という場合には、信頼できる大人に話してください。