

# ♡ほけんだより



令和3年11月24日(水)発行 No.13 札幌市立札幌北中学校 保健室

## “知っている”ことで大切な心を守れるかもしれない

「病気」と聞いて、どんな状態や病名を思い浮かべますか？ほとんどの人が、体の病気を想像したのではないのでしょうか。しかし、今回のほけんだよりでは、心の病気について紹介していきます。心の不調も、体の病気と同じで病院へ通ってお薬を処方してもらったり、入院をしたり、はたまた上手に付き合っていくたりするものです。少しでも知識があることで、大切な自分や、まわりで困っている人を守ることができるかもしれません。

### 大半が思春期に発症

世界保健機関(WHO)によれば、4人に1人は何らかの精神疾患に罹患しています。精神疾患はありふれた病気でありながら、その大半が思春期(14歳まで)に前兆が見られることは、あまり知られていません。

### メンタルヘルスリテラシー

「精神的不調で困った時に相談しようと思う相手は？」と高校生に質問したところ、多くの人が友達や家族と答えました。社会的な支援(病院など)について、高校生の段階では十分な知識がない状況です。

「心の病気について、どこで勉強できるの？」と心配になったあなた、大丈夫です。中1の保健で心の健康について学習しますし、高校へ行く人は、そこで精神疾患(うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害など)について詳しく学べます。

**正しい知識・適切な行動**  
自分らしく生きるために  
病を知ることが大切です

「わたし、うつかも…」  
ネットの“うつチェックリスト”をやって心配になったことはありませんか？「こんなことで悩んでいて…」と誰かに相談したり、会話をしたりするきっかけになりそうですね。

頭痛

だるい

服装の  
乱れ

専門家への相談が遅れると

**発病**

早めに相談すると得られるサポート

■環境調整 ■認知行動療法 ■自然界由来の薬 など

何も食べ  
たくない

昼夜  
逆転

イライラ  
する

遅刻が  
増える

自傷  
行為

いつもより  
強くて長い不調

【保護者の方へ】

誰にでも不調なときはあります。お子さんの“いつも”を把握していることが、このようなサインに気づく手立てとなるのではないのでしょうか。

### ストレスマネジメント

中学校では、1年生保健で『欲求やストレスへの対処と心の健康』を学びます。イライラしたとき、不安や悩みがあるとき、どのように解決していくか。八つ当たりしたり自分を傷つけたりして前に進んでいる場合もあるようですが、望ましい方法で乗り越えられるよう、授業で学びますし、先生達もサポートしていきます。

「いつもと違う…」と感じる時期に専門家へ相談することで回復の可能性が高まります。

# 3年向けストレスマネジメント講演会を行いました

本校スクールカウンセラーの大槻先生による、ストレスマネジメント講演会を実施しました。ストレス反応やストレスに強くなる習慣、緊張を和らげる動きなどについて、活動を交えてお話していただきました。特に、「受験前日の眠れない夜には・・・」など、受験と関連した話しになると、生徒たちは、より一層真剣な表情になり、大槻先生のお話に耳を傾けていました。



## ストレスマネジメント講演会の感想を、御紹介します(抜粋)



- 漸進性筋弛緩法による睡眠導入法は、YouTube やTVなどでも見たことがあって、今までは1回しかやらないで、この方法は僕には合わないのかなと思っていたので、3回程やるということを知れたので眠れない夜にはやってみようと思います。**
- 最近、寝付きが悪かったり、睡眠の質が悪くなったりと悩んでいた**ので、寝ながらできる体の緊張の和らげ方を実際にやろうと思いました。
- 今までは人に相談することを、カッコ悪いとまでは思っていなかったけど、あまり相談することが出来ずにいました。**
- やるべき事やスケジュールを詰め込み過ぎると早く行動しなければと思ったり、行えなかったことがあると、そこでストレスがたまるから、柔軟に対応したり余裕のあるスケジュール作りを心がけていきたい。**
- 自分はストレス対処法がまだ分かっていないですが、爆発する前に「あ～これストレスがかかっているな」と危険察知することも必要だと学んだので、発見したらとりあえず大声を出してみるとか、友達に相談してみることも大切だと分かりました。**
- この間急に涙が出てきたことがあって、それがストレス反応の例の中に出ていてすごく驚きました。**
- 睡眠は万能薬**のような働きがあると思いました。
- ストレスに強くなれる習慣**があるんだなあと思いました。
- ストレスというのは、あくまで総称であって僕の思っていたものとは少し違ってとても印象に残りました。**
- 実際に今ストレスを感じているのか、腹痛の回数が増えてくるような気がする**ので、この講演全てが私のためになりました。



悩んでいるのは「自分だけではない」ということが分かりますね。たくさんの素直な感想をありがとうございました！！