

ほいおだま

2024.12.12

札幌市立手稲東中学校 1年生向け

◆ 1年生性教育講演会

こんにちは 思春期

キーワードは、「**思春期ってめんどくさい でも 面白い!**」



◆今年も、今井幸先生をお迎えし、1年生を対象に「こんにちは思春期」の講演会を行いました。今井先生は今年から、開成中等教育学校の相談支援パートナーをされています。東中恒例の赤と青のカードを使って、今のみんなの様子を聞いてみると…。今年は手を挙げてくれる人がたくさんいて、とっても嬉しかったです!「親の言葉にイライラする」の質問には…「YES」の赤が多かったかな。理由は「勉強しなさい」とか「言われた手伝いを『これできてない』『あれできてない』って言われる」など、リアルな答えも返ってきました。



◆今井先生は、保健室に来室する理由は、高校生も中学生も同じと教えてくれました。みんなの中にも、「早く寝てるのに、でもなんだかだるい」「親とけんかしちゃった」と泣いてくる人もいます。でもこれは、**体の変化に心が追いつかなくて、イライラしておきること**。だから、全然、心配ないんです。だって、**そういう気持ちが思春期特有**なのですから。でも時には、おうちの人に素直な気持ちで話してみてください。そうすると、思春期経験者のおうちの人、みんなの気持ちをわかってくれるはずですよ。



◆また「**こころはどこにあるでしょう?こころがあると思うところに手を当ててください**」と聞かれました。答えは「**頭の中**」。その頭の中の脳を「**あんぱん**」にたとえて説明していただきました。**あんこ**の部分、本能や感情を作り出し「**たくましく生きる**」ようにします。



パンの部分、人間らしい生き方をコントロールして、「**より賢く生きる**」ために働きます。そしてあんぱんの皮の部分…おでこの中にある「**前頭葉**」は、**物事を考えたり想像したり、がまんしたり、人を思いやる**ことができる場所です。でも、最近は残念なことに、この場所の成長ができなくなっていると心配されています。それは、**スマホやゲームを長時間することで血の流れが悪くなり、機能がうまく働かなくなるのです**。その結果「あ、ムカつく!」とか「キモイ」とか、その時その時の気持ちだけがすぐ言葉に出してしまったりします。それをコントロールするために、**前頭葉は大事なところ**です。自分が言われたらイヤなことも、すぐに口から出てしまう…そんな人は、**スマホやゲームを長時間使うことによって、脳が成長しづらくなっているのかもしれない**。今、みなさんの前頭葉は、発達している最中です。大事な大事な脳の働きを、自分の行動でストップさせないでほしいと思います。**脳がうまく働かないと、こころの発達もゆがんでしまいます。みんなには、これからステキな時間がいっぱいあるから、そのステキな時間をステキに過ごしてほしいと思います**…これが、今井先生からのお話しでしたね。

また、こころもどんどん成長していく中で、正義感が強くなったりします。少しの相手の間違いも許せなくなったりします。それは誰にでもあることだけど、**自分の感情だけで行動してしまう、アピールとしての「負の使い方」は、違うかなと思います**。これも思春期の特徴だけど、そんなとき、自分を見つめ直してみるのもいいかもしれませんね。

◆他に、思春期の特徴って何だろう。少しずつ、**自分の気持ちと相手の気持ちを考えて行動する…ということができるようになっていく時期**です。男女関係も同じ。男子と女子では考え方も違うから、男女交際をするようになったとき、**相手がイヤだと思うことはしない**ようにしましょう。そうすることで、みなさんのココロはどんどん成長していきます。



◆お話しの最後には、へこんでる自分に、また自信をなくしている友だちに、「見方を変える、考え方を変える」魔法の言葉「ネガポチェンジ!!」を覚えてもらいました。

◆最後に…**今井先生からのメッセージ**

一人一人の思春期、悩んだり迷ったりいろいろあるかもしれないけれど、大切な経験です。**悩むとか迷うってことは恥ずかしいことでも悪いことでもないから、どんどん悩んでどんどん考えてほしい**。悩んでも考えてもどうにもならなくて、つらいなあと落ち込むこともあるけどずっとつらい気持ちでいないで！私は**つらい時期は長いよりも短く、深いよりも浅いほうがいい**と思っています。こんなこと相談したらダメかなとか悩まないで、**困ったことがあったら周りの大人に相談**しよう。周りにいる先生方にも、思春期はあったのだから。忘れないでね。保健室の山本先生も相談に乗ってくれます。また、もし**お友だちから相談をうけて「ちょっと重いなあ」と思うこと**もあるでしょう。**その時にも、先生たちに相談してね**。周りをグルーっと見てみてください。**あなたは決して一人じゃない。必ず誰かがあなたを見てくれています**。迷ったり悩んだりと面倒くさくて長い思春期、自分を見失わず、周りの力を借りて素晴らしい思春期にしてくださいね。

思春期に起こるイライラ、異性との関係など、自分に当てはまるものが何個かありました。私は特に、**イライラしてしまうことがあって、口が悪くなっているときがあるので、その時は「ネガポチェンジ」を使って、相手に不快な思いをさせないようにしたい**と思いました。



みんなの感想

保健の勉強で、**こころは脳にある**ということは知ってはいたのですが、**各部位で考えることが違うということが一番驚きました**。今の自分と先生が言っていた言葉が自分にも当てはまっていたので、ドキッとしました。思春期でたしかに感情は変わってしまったと思ったけど、自分は自分だと再認識させられました。

私が特に心に残ったことは「あんぱん」です。脳の仕組みを、わかりやすいものに例えて説明して下さって、とてもわかりやすかったです。「**新しい脳で古い脳をコントロールする**」という説明の際にたとえ話を話してくれて、わかりやすかったです。青い紙と赤い紙で、積極的に話に参加できて、聞いているだけじゃなかったのが、楽しかったです。

今井先生の話を聞いて、**心に残った言葉があります。それは、最後に言っていた「長い時間よりも短い時間で深くなる前に大人に相談する**」ということです。まだ悩みやつらいことはないですが、もしも悩みができたときには、参考にしようと思います。

私には今悩みがあって。家族や担任の先生、友達に相談はしているものの、少しづらかったり苦しかったりしていて、ずっと悩んでました。特に友達関係に悩んでいて、ずっともやもやしていました。ですが、**今日このお話を聞いて、このもやもやの正体がわかり、とてもスッキリもしたし、安心しました**。これから今日お話をしてくださったことを頭に入れ、もしまた悩みが出てきてしまったら、**今井先生の「みんな同じではないよ」「いろいろな人がいるから安心してね」「一人じゃないよ」という言葉を思い出しながら**過ごそうと思いました。

今日の性教育講演会で、**友達との接し方を少し変えよう**と思いました。いつも男子と話しているけども、**女子ともたくさん話をしてなかに深めたい**です。相手が少し嫌そうだったら、最初は少しだけ話して、**どんどんたくさん話せるように頑張ります**。今日、今井先生に教えてもらったことは、全部大事だと思ったので、**覚えてもらったことを、大切にしておきます**。

こころの変化について学びました。誰にでもあるということ、**ポジティブなとらえ方を知り心の支えになりました**。悩み事も増えて、人付き合いも考えるようになっていて少し困っていましたが、**悩みに寄り添ってもらえたおかげで、自分自身を見つめなおすことができました**。

思春期の変化についての質問の時、色にしてみんなの様子もわかって、**ふだん友達と話す話題ではないから面白かったです**。先生の話を聞いていると、**前向きな気持ちに変わった気がするし、自分が感じていることが、普通のことなんだと安心して**しました。これから困ったことがあっても先生に相談しやすくなった気がしました。



思春期ではどんなことが起こるのかななどを覚えてもらい、例えば**親に反こそうしてしまったり、「あなたのために～」などの言葉にイラついてしまうなど共感**しました。また、本当はそんなこと言いたくないと思っているのも、共感しました。思春期は、子どもから大人に変わる期間だとおしえてくださり、**思春期（反こそう期）は来ない方がよいと思いましたが、反こそう期は必要なことだと知りました**。