

# ほけんだより 2月

沖縄カトリック中学高等学校保健室 2025年2月5日 発行

寒い日が続いていますが、誰かの幸せを想うとき心の中が温かくなるように思います。心があたたかくなるコミュニケーションができることは素敵なことですね。

逆に心が冷たくなるようなコミュニケーションもあります。あなたは日頃どんな風にと人と交流をしているでしょうか。バレンタインデーのある2月、ぜひ他者との「心のやりとり」や、「あたたかいコミュニケーション」について考えてみませんか？



家族が新型コロナウイルス→登校 OK  
家族がインフルエンザ →登校 OK

## インフルエンザなどの状況

年末年始は全国的に爆発的なインフルエンザの流行があり、沖縄県でもインフルエンザ警報が発令されました。カトリック中高では時折インフルエンザに罹患した生徒はいましたが広がりはありませんでした！体調不良時に無理をしないことや状況に応じたマスクの着用、保温に留意した換気、食前の手洗いや机の消毒など、みなさんの日頃の感染対策の成果だと思えます。



各ご家庭におかれましてもいつもご協力くださいますとありがとうございます。今後も元気に今のクラスの最終2カ月を楽しんで過ごしていきましょう。

## ことばの力

× 深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。



○ 自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね

## こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある「鬼」は何ですか？

- 失敗するんじゃないか
- 怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。
- 自分のことが嫌い
- そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。
- 怒られたらどうしよう…
- さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！



スクールカウンセラー来校日  
\*助川なお先生\*  
2月3日(月)・6日(木)  
28日(木)  
\*内藤なお先生\*  
2月3日・3月17日(月)

## これ、「いじり」それとも…？

- ✓ 特定の人だけを外して別のLINEグループを作る
- ✓ Twitterで友だちを「いじる」
- ✓ 友だちを「いじる」動画を投稿
- ✓ 友だちの失敗をおもしろおかしくネット上で暴露する

「このくらいオイシイじゃん」とあなたが思っていたとしても、相手それが「嫌だ」と思っているかどうかが大事です。特にネット上への投稿は完全な削除は難しく、取り返しのつかないことになるケースも。「加害者」にならないよう、普段から想像力を働かせてください。



自分も相手も好きになれる



# 怒りとの上手なつき合い方



こんなこと、ありませんか？

友だちに怒ったまま  
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われ  
ても、笑って我慢してしまう。  
家に帰ってから物に当たるこ  
とがある



腹が立った友だちに不機嫌な  
態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を  
責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることもあるかもしれ  
ません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて  
自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

## 怒りの奥にある本当の気持ちを考えてみよう

**怒**りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、  
その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当  
の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏  
切られた」という「悲しみ」です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のこ  
とを「大切にされなくても良い存在」だ  
と思っているようなもの。だから、怒り  
は否定しなくても大丈夫。あなたはきっ  
と、「本当の気持ち」をわかってほしか  
っただけではないでしょうか。



## 本当の気持ちを伝えてみよう

**相**手に「本当の気持ち」を伝える時のポイント  
は、「落ち着いてから、1メッセージで」。  
「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主  
語にして冷静に伝えてみ  
ましょう。すると、相手  
も落ち着いて聞きやす  
くなります。お互いの気持  
ちを理解できれば、前よ  
りも自分も相手も好きに  
なれるかもしれません。



## 怒りに とらわれない コツ

キーワードは **はなす**

### コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉に  
すると、怒りを客観視しやすくな  
ります。信頼できる人に聴いても  
えられれば、安心して前向きな気  
持ちにもなれます。



### コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考え  
られません。深呼吸や運動をしたり、  
趣味の世界に没頭するなど、1つの  
ことに集中すれば自然と怒りが頭か  
ら離れます。



保健室からのお知らせ～生と性の人権教育講演会～

思春期保健相談士であり助産師でもある笹良秀美先生をお  
招きし、学年ごとに以下の日程で生と性の人権教育講話を行  
います。

2月27日(木) 6.7校時：高1  
3月 3日(月) 5.6校時：中2  
5日(水) 3.4校時：中1  
7日(金) 6.7校時：高2  
10日(月) 6.7校時：中3

生きること、に心(卍)を添えると「性」という字になる  
ように、性は他者に対して心を添えて生きることにつながり  
ます。この講演会を通して、①自分を大切にしていけること、  
②目の前の他者も自らと同じ命であり、尊重できるようになる  
こと、この2つを学んでもらえたらと願って実施します。

前半は講話、後半は話し合い活動を予定しています。  
以前の感想をご紹介します。

「正しい性の知識」を知るだけでなく、誰にどんな権利が  
あるか、や自己コントロール力をつけることがどれだけ大切  
なことなのかを学びました。これから大人になりますが、将  
来、性的に自立している人に近づける気がします。

この講話が、みなさんのよりよい人生につながる大切なこ  
とが学べる時間になるよう、笹良先生も準備を重ねてくださ  
っています。私も皆さんがどんなことを感じ、学び取ってく  
れるのか楽しみにしています。

また、神様にかたどって創られたわたしたち、そしてすべ  
ての命を等しく大事にしていくことも、カトリックの学校で  
育ったみなさんとして大切にしていってほしいと願います。

講話に関して気になる点や心配なこと、質問してみたいこ  
となどがあれば、遠慮なく保健室までお声かけください。