

# ほんだより 12月号



南知多町立日間賀中学校 保健室 令和4年12月

冬の寒さが本格的になってきました。日間賀島は海に囲まれているため風が強く、他の地域と比べて一段と寒い気がします。そんな中、毎日元気に登校し、持久走大会に向けて半袖ハーフパンツ姿で練習を頑張っている皆さんの姿を見ていると、なんだかこっちまでポカポカしてきます。

さて、2022年も残すところあと少しです。やり残したなあと思うことがあれば、2022年中にチャレンジをして悔いの残らないようにしてくださいね！

## ネガティブからポジティブを発見！リフレーミング！

11月8日(火)にスクールカウンセラー 大八木 茉妃 先生を講師にお招きし、第2回学校保健委員会を開催しました。今回のテーマは「ネガティブからポジティブを発見！リフレーミング！」でした。

リフレーミングとは、英語で直訳すると「re:再び+frame:フレーム(枠付けする)+ing=枠を組み直す」つまり、**物事の捉え方を変えて、違う枠組みや視点で捉え直すこと**を言います。

短所だと思っていることも、見方を変えれば長所になります。自分の短所を変えようと努力することも大切ですが、違った視点で見て、前向きに自分について考える時間になったでしょうか。

来年度、3年生は高校入学、1・2年生は4中統合という大きな環境の変化があります。「環境の変化」は多かれ少なかれ誰もがストレスを感じるものです。そのストレスとうまく付き合う一つの方法として、リフレーミングを上手く活用してほしいと思います。

おとなしい



穏やかである  
話をよく聞く  
相手を尊重できる

断れない



優しい・心が広い  
相手の立場を考える  
人のためにつくす

優柔不断



広い視野をもつ  
人の意見を尊重する  
最良を考える

落ち込みやすい

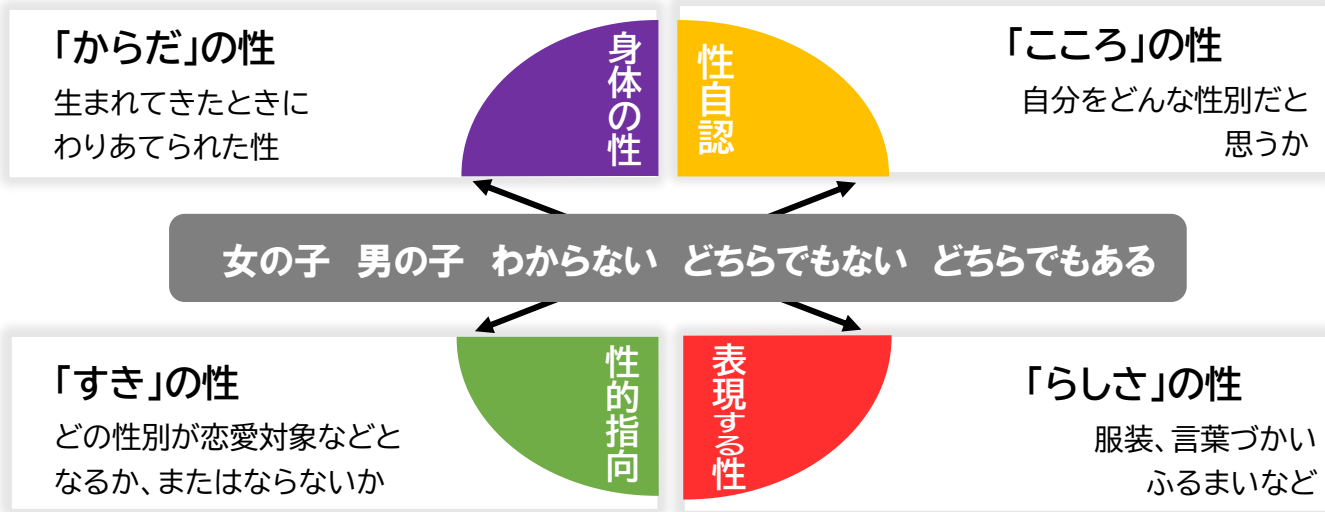


真面目に考える  
謙虚である  
深く物事を考える



# “多様な性”ってなんだろう・・・？

「性別」と聞くと「男性」と「女性」の二つの性を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。しかし、実際には性を構成する **からだの性** **こころの性** **すきの性** **らしさの性** の四つの要素を、それぞれどう受け止めているかという組み合わせによって、単に「男性」「女性」では表しきれない“多様な性のかたち”が見えてきます。



【例えば・・・】



男の子が男の子を、女の子が女の子を好きになることもあります。

からだは男の子でも心は女の子だと感じている人もいます。



## みんな違う、それが当たり前

「性」のかたちはいろいろです。顔や声、好きな色や好きな教科が人によって違うように、私たちが好きになる性も、表現したい性も人それぞれ違います。違うことが当たり前なことなのです。どう生きてても、誰を好きになってもいい、女や男だけでなく自分らしく生きる。それが大切です。そして、誰かがその人らしく生きているのを他の人が笑うのは、とても悲しいことです。

「性」に限らず、外見や癖、性格などをみて自分と違うから、みんなと違うからといって悪口を言ったり攻撃したりしていいなんてことはありません。バカにしていい人や、いじめていい人は世の中にはいないのです。あなたに自由があるように、他の人にも自由があります。お互いの自由を尊重し、他の人の自由や健康を傷つけないように気を付けながら自分らしく生きていけたらいいですね。

友達から相談されたら・・・

これは、性の悩みのことではありませんが、友達から相談された内容を、許可なく他の人に話すことは絶対にしてはいけません。自分の性について誰かに相談することはとても勇気がいることです。信頼する相手にしかできません。ですから、まずは信頼して話してくれたことについて「話してくれてありがとう」と伝え、誠実に相手の話を聞いてください。そして秘密はきちんと守りましょう。

性の違和感について誰かに相談したいとき

○よりそいホットライン(24時間無料電話相談) 0120-279-3838

厚生労働省の補助事業です。秘密は必ず守ってくれます。

もちろん、学校の先生や保健室、相談室(スクールカウンセラー)でも相談を受け付けています。



スクールカウンセラー 大八木 菜妃先生

12月来校日:1、8、15、22日(木) 1月来校日:12、19、26日(木)

毎月、大八木先生が日間賀中学校に来校し、相談室を開放しています！悩み相談、世間話、何でもいいので気軽に話しに行ってみましょう！

保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。

