

性教育だより

～ 1年生 ふりかえり ②号～

2019年2月20日

大阪市立淀川中学校

性教育委員会

1月25日、29日、2月1日に性教育をしました。今回のテーマは『生命の誕生』、『体とこころの成長』、『思春期のこころの変化とストレスマネジメント』でした。振り返ってみましょう。

♥ 大変なことを乗り越えて、
みんなは産まれてきた。大切な命。

♥ 自分と同様、他の人も大切な命。



『生命の誕生』は、命の尊さについて、また、自分の命がかけがえのない大切な存在であることを勉強しました。

成長には個人差がある



『体とこころの変化』は、すでに保健の授業でも勉強していますが、今回は思春期の体やこころの変化の他、友達との関係、親との関係、異性との関係 などなどいろいろ悩んだり、不安になったりすることは、誰にでもおこることを勉強しました。

ストレスマネジメント
(こころと体の健康を保つための工夫)

☆ストレスを軽くするための対処法
(ストレスコーピング)を工夫しよう。

スクールカウンセラーの山口先生からは、不安や悩み、ストレスを感じている時は、どのような方法で解決していったらいいのかを教えていただきました。

また、教室では、班ごとに、ストレスの感じ方や対処法について話し合いました。

・・・みんなの感想を紹介します・・・

・命の大切さや、産まれるまでの過程がわかった。命を産むことの大切さや大変さがよくわかった。いろんな人に迷惑をかけて、いろんな人に支えられて育ったんだと心から感じた。

・命の大切さがあらためて分かったので、人をおちょくるようなことはしないでおこうと思った。

・悩んでいることがあるけど、アンケートの結果を見て、少なくとも自分だけではないということが分かった。成長は人それぞれなのだと分かった。

・まだ身長が伸びないのかなと心配していたけど、成長に個人差があることが知れてほっとした。

・自分は、少しストレスをためやすいんだということがわかった。

・人によって感じ方が違うことを知ることができた。自分は大丈夫でも、他の人なら傷ついていたりすることがあるということを忘れずにいたい。

・人はそれぞれ思っていることが違うということを改めて思った。人は人、自分は自分だけど、人の意見や思いは尊重しようと思った。友達が悩んでいたら、自分ができることは、やってあげようと思った。

・ストレスの解消法をたくさん知れたので、今度試してみたいと思った。

・他の人がどんな方法でストレスや悩みを解決しているのかを知ることができて良かった。

・悩みの解決策がよく分かった。みんなで考えることによって、最善の策を立てやすいなと思った。

・一人で悩まず、一人で不安を抱えず、しゃべりやすい人に相談しようと思った。

・・・こんな質問がありました・・・

・・・一部は、山口先生にも答えていただいています・・・

・親や先生、友達に言えない悩みがある時はどうしたらいいですか？

→身近な人ではないほうが、相談しやすいこともあります。ぜひ、スクールカウンセラーの先生に相談してみてください。秘密は守られます。

・ 普通は、どんな風に不安や悩みをなくせることができますか？

ストレス解消法が分からない時はどうしたらいいですか？

→自分が好きなことを思い出してください。運動が好きならジョギングやスポーツ、音楽が好きならカラオケなど。好物をゆっくりおいしく味わうのもいいですね。

・ 不安に思うことはありますが、ストレスだと全く思いません。それは大丈夫なんですか？不安とストレスは違うものですか？

→不安な気持ちは、ストレスの原因（ストレスラー）に対する心のストレス反応です。体のストレス反応は、ドキドキしたり、呼吸が浅く早くなったりすることです。

・ ストレスにならない方法がありますか？

どうしたら、ストレスを最小限にできますか？

→①『自己主張』他人との関係がストレスラーになっている時は、自分の本当の想いをうまく相手に伝えてみましょう。ポイントは、まず相手の話をよく聞き、次に自分の立場や状況を伝えて、お互いに納得できる案を提案することです。

②『相談相手を持つ』自分を支えてくれる人は、絶対にいます。すぐに思い浮かばない時は、今まで助けてもらった人のことを思い出してみましょう。あなたのことを心配してくれて、しっかり話を聞いてくれる人はいませんか？

③『我慢する』ストレスラーが逃げられない、解決できない、やらなければいけないことなら、我慢して取り組むことです。（勉強、宿題、練習など）

④『逃げてみる・避けてみる』ストレスラーが予測できるものなら、出会わないようにすることも必要です。

⑤『ストレスラーの力を弱める』例えば寒かったら温かいものを飲んだり、笑われたなら一緒に笑い飛ばしたりして、ストレスラーそのものに働きかけます。

・ ストレスがある時は、人とどういう風に接したらいいですか？

→相手に相談できたらいいですが、八つ当たりしたりケンカになりそうなら、その場を離れたり一人で過ごすことも必要かもしれません。

・ 不安や悩みなどで人を傷つける人がいるんですか？

→不安や悩みは、心のストレス反応です。ストレス反応を鎮めるために、暴力というコーピング（対処法）を使って、物を壊したり、他人を傷つけたりしてしまう人もいます。ですが、物を壊すともう一度買わなければならなくなったり、他人を傷つけると仕返しをされたりその人との関係が終わってしまったりして、新たなストレスを作り出す可能性があります。暴力の他にも良くないコーピングの例としては、キレる、引きこもる、いじめる、ゲームなどにのめりこむ、どうでもよくなる、などがあります。生活をしていく中では、その場に適したコーピングをとることが必要です。

・ とてつもなくムカついて、相手をボコボコにしたいと思った時の対処法を教えてください。

→怒りの感情がわくのはとても自然なことですが、怒り方によってはトラブルになったり、自分や相手を傷つけてしまったりすることがあります。そうなるとお互いに不愉快ですし、それを繰り返していると学校などでの居心地も悪くなってしまいます。そうならないよう、怒りの感情とうまく付き合っていくコツがあります。

①深呼吸：自分が怒っているな、怒りそうだな、と感じたときは、しばらく深呼吸をしてみましょう。山口先生から教わった10秒呼吸法です。

②立ち去る：その場から離れると、気分が変わって少し落ち着きます。離れることが無理な時は、目を閉じて1、2・・・と10まで数えてみます。

③落ち着きグッズ：これさえあれば落ち着けるというグッズを見つけておいて、怒りそうになった時はそれをもって心を落ち着かせます。

④力を抜く：怒っている時はここにも体にも余分な力が入っていることがあります。それをうまく抜くコツは、思い切り力を入れてから抜くことです。腕や肩に力を入れて5秒ガマン。その後、一気に力を抜くとリラックス感を感じることができます。

・気持ちが沈んだり、涙が止まらないことがあります。

→泣くとスッキリする場合もありますが、続くようならカウンセリングルームで山口先生と一緒に、原因や対処法などを考えることができます。

・友達が体形のことをほめてくれるのですが、自分は嫌です。どうしたらいいですか？

→モヤモヤした気持ちがたまって、あふれ出してしまうと、こころや体に悪影響を及ぼすことがあります。モヤモヤがあふれる前に、うまく吐き出すことが大事です。相手の言葉や行動をどう考えるかで最終的な結果は変わります。その子とこれからも友達でいようと思うなら、しんどくても自分の気持ちを伝えるよう努力しなければならないし、新しい友達を作るのも一つの方法かもしれません。

・親が怒っている理由が全分かりません。どうしたらいいですか？

→親は子どもに対して「こうあるべき」という価値観や「こうあってほしい」という期待を持っていて、子どもが自分の思い通りにならないと腹立たしく思います。例えば話を聞かない、何度も同じことを言わないとやらない、家の手伝いをしない、行動しないのに口だけ出す、感謝の言葉や気持ちがない、などです。また、単に体調が悪くて虫の居所が悪いとか、仕事や家事などで疲れているなどの場合もあります。怒っている理由は、本当のところは本人に聞いてみないと分かりません。自分の気持ち（怒っている原因がわからない、悪い所があれば直したいなど）を手紙に書いて渡してみてもどうでしょう？ケンカにならずに思っていることを伝えやすいし、書くことであなた自身の考えも整理できます。自分に対して怒っているのが分かったら、理不尽と感じるかもしれませんが、余計な口答えはせず、相手の言い分を理解し、まずは行動を改めること。

ただし、親も一人の人間です。自分と価値観や考え方が違って当たり前です。上手に距離をとってください。それでもうまくいかなくてしんどい時は、スクールカウンセラーの先生に相談してみてもどうでしょう。

・身長を伸ばすには、どうしたらいいですか？

→身長の伸びは、自分で改善することが難しい原因（遺伝・病気など）

と、自分で改善できる原因（栄養・運動・睡眠・ストレスなど）があります。病気が原因の場合は小児科で相談することが必要ですが、栄養のバランスがとれた食事をとること、適度な運動をすること、成長ホルモンは夜寝ている間に分泌されるので夜更かしせずしっかり睡眠をとること、強いストレスは身長の伸びを妨げるのでストレスを解消すること、などは今日からできるかもしれません。

また、男子なら、声変わりしてから2～3年、女子なら初潮がきてから2～3年で身長の伸びは止まります。思春期のタイミング（身長がぐんと伸びる時期）が遅いほうが、将来的には身長は高くなると言われています。

・外見は男性でも、自分が女性だと思っていたら、その人の性別はなんですか？手術して女性の体になったら、性別は何ですか？

→性別は、こころの性を基準に考えます。外見が男性で、自分を女性だと感じている人の性別は女性です。性別は①外見やふるまい②体③こころ④好きな人の性別 の4つのものさしで測ります。男と女にもいろいろな人がいるし、女と男以外にもいろいろな人がいる、ということを、2年生では詳しく学習する予定にしていますが、保健室にも資料がありますので、気になることがある人はぜひ来てください。

・授業で見る予定だったDVDは、どんな内容だったのですか？

→時間が足りずに見せることができず、すみませんでした。内容は、体の成長について、男子の体・女子の体でおこる変化、受精の仕組み、などです。

・ ・ ・ ま と め ・ ・ ・

☆ 自分自身をしっかりと見つめ、一人一人かけがえのない人間として、お互いを尊重し、理解し、思いやる気持ちを身につけてほしいと思います。

☆ 自分に合った良いコーピング（ストレスへの対処法）をたくさん持って、ストレスと上手に付き合っていけるようになってほしいです。

☆ 何か心配事がある時、気になっていることがある時などは、相談しやすい人に話をしてみましよう。保健室で相談したい時は、できるだけ放課後に来てください。（スクールカウンセラーの先生への相談は、予約制です）