

性教育だより

～ 1年生 ふりかえり ②号～

平成 30 年 2 月 13 日
大阪市立淀川中学校
性教育委員会

1月15日、16日、19日、21日に性教育をしました。どんな内容だったか覚えていますか？今回のテーマは『命のつながり』と『二次性徴（体の変化・こころの変化）』と『ストレスの対処法』でした。振り返ってみたいと思います。

まとめ

- ♥ 生命の誕生は、命のバトンを受け継ぐことともいわれる。
- ♥ 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。

成長には個人差がある



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。

『命のつながり』については、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。

『二次性徴（からだの変化・心の変化）』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。

スクールカウンセラーの山口先生から、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くださいました。

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・・・

- ・赤ちゃんが生まれるのは「キセキ」だということが心に残った。
- ・お母さんが一生懸命産んでくれたから、この体を大切にしようと思った。
- ・成長は人それぞれで、そんなに悩むこともないのだと分かった。
- ・山口先生に教えてもらった深呼吸はとても気が楽になったので、これからも使っていきたい。
- ・他人と比べたり、比べられたりしてストレスになることもあるけど、大事なはその悩みやストレスをどのように乗り越えていくのかだと思った。自分が困ったとき、助けてくれる人の存在がすごく大切だと思った。
- ・人それぞれイライラすることとかが違うから、自分がこうだからみんなもこうだろうって思うのではなくて、相手には相手の気持ちがあって、それを理解してこの時期を楽しく過ごしていきたいと思った。

・・・質問の一部に、山口先生に答えていただきました・・・

・ ストレスの対処法で、深呼吸って本当に効果があるんですか？

→効果の感じ方に個人差はありますが、体の緊張をほぐすことで脈拍が整ったり、血行が良くなったりします。同時に心の緊張もほぐれてリラックスできる効果があります。

・ 一番簡単で、効果のあるストレス解決法は何ですか？

→いつでもどこでもできる方法は深呼吸ですが、自分や他人を傷つけたり迷惑をかけなければ、好きなことをするのが「一番良い方法」でしょう。

・ ストレスって何であるのですか？ないほうが良いと思うのですが。

→ストレスは悪いことではありません。ストレス反応（体調の変化など）によって休息をとったり、生活習慣を見直すなど、自分のこころや体の健康を保つきっかけにもなります。

・・・まとめ・・・

- ☆ 自分自身をしっかり見つめ、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。