

淀川中学校の皆さんへ 性教育の授業を振り返って

1年生の性教育で、「成長するところと体」についての授業が行われました。

第二性徴によって、皆さんの体は現在進行形で変化し続けています。体は人間の基本・土台となるものですから、それが日々変わっていくことで、こころもいろいろな影響を受けるのは当然のことです。イライラすることが増えたり、親や先生に不満を持ったり、反抗したり・・・。

友だちと自分を比べて落ち込んだり、周りからどう思われているか気になったり、不安になることも多いかもしれません。けれど、それは皆さんの性格が急に悪くなったわけではなくて、思春期には・・・

- ◆発達途中の脳やホルモンバランスの影響で、こころが不安定になりやすい
- ◆自分自身への関心（自己意識）が高まる という時期なので、自然なことです。

周りの意見を気にしすぎると疲れてしまいますが、相手の立場に立って物事を考えたり、行動したりすることはとても大切です。また、親や先生の言われるままに生活するだけでなく、自分の考えを持ち、いろいろと工夫することも必要でしょう。つまり、

思春期のこころの変化はおとなへと成長するための大切なステップです。

おとなと子どものこころを行ったり来たりしながら、つらいときには休んだり、まわりの人にも助けてもらいましょう。みなさんのこころと体の健康を保つために、**ストレスマネジメント**という考え方があります。

ストレスは**ストレス（原因）**と**ストレス反応（体調や気持ちの変化など）**に分けられます。

ストレスがはつきりしている人は、それを減らしたり他のやり方がないか見直したり、**誰かに相談**してみてください。すぐに全部解決しなくても、人に話すことで気持ちが落ち着いたり、考えを整理したりすることができます。ストレスが何かわからない場合も、人に相談することで気づきがあるかもしれません。

また、ストレス反応（たとえば頭痛や肩こり、不安やイライラなど）を和らげるために好きなことをしたり、深呼吸やアロマでリラックスしたりするのもお勧めです。このような対処法（人に相談することも含めて）を**ストレスコーピング**といいます。皆さんもできればゲームや SNS 以外のコーピングを考えてみてください。

ストレスコーピングの一つとして、よければスクールカウンセリングも試してみてくださいね。話すだけでなく、呼吸法などのリラクゼーションの練習を一緒にすることもできます。

カウンセリングルームは**東館2階（職員室の上）**にあり、（ほぼ）毎週**火曜日**に開室しています。