

ほけんだより 2月②

住吉第一中学校 保健室

「立春」が過ぎてもまだまだ寒い日が続きます。

2月は陰暦で「如月きさらぎ」と言います。語源は諸説ありますが、

「寒さで着物をさらに重ねて着るから（衣更着）」という意味もあるそうです。衣服で体温を調節し冬を乗り越える知恵は、今も昔も同じですね。一日一日を大切に、健康に過ごしましょう♪





2月14日はバレンタイン。「大事な人にチョコレートを贈る」というのは日本式で、海外では、花やケーキ、メッセージカードなど、色んなものを贈るそうです。日本式のチョコレートもよいけれど…おすすめは、スマートフォンなどの機器を使わずに「ことば」を贈ること。直接が恥ずかしければ、手書きのカードでもよいかも。日頃の感謝の気持ちや、相手のスゴイ！と思うところをほめたり、「応援している」という気持ちを伝えたりするのも大事ですね。家族や友人、自分自身にも、「気持ち」が伝わる『ことば』を考えてみましょう。

☆1月の保健委員会で…



— うれしい言葉をあつめてみよう！ — という言葉遊びをしました。

うれしい言葉は、よい人間関係をつくるうえで、とても大切なものです。

ふだん、みなさん一人ひとりが、使っているその言葉は、自分やほかの人にとって心地よいものでしょうか？ 人を思いやる言葉でしょうか？ トゲトゲしていないでしょうか？ 日本語はひとつの言葉がいくつもの意味を表すこともあります。

また、ていねいな言葉、きれいな言葉もたくさんあります。残念ですが、その逆もあります。どれを、どんな風に使うかは、みなさん一人ひとりの意識の問題です。

3年生は進路決定の大切な時期、2年生は職場体験で地域の方々にお世話になる前に、

1年生は一緒に入学してもうすぐ1年になる仲間や支えてくれる家族を思って、

「言葉」で傷ついたり、傷つけたりしないために見直してほしいと思います。

○保健委員会で出てきた「うれしい言葉」を紹介します。

- | | | | | |
|---------|------------|-----------------------|---------|--------|
| ① ありがとう | ② おめでとう | ③ お疲れ様 | ④ 大丈夫 | ⑤ 前を向け |
| ⑥ がんばれ！ | ⑦ 一緒にがんばろう | ⑧ おはよう・こんにちなどはなどのあいさつ | | |
| ⑨ あそぼ | ⑩ ナイス！ | ⑪ たのしい！ | ⑫ うれしい！ | でした。 |

→ みなさんも考えてみましょう。（ ）

→ では、心があたたかくなる言葉は？（ ）

→ きれいな言葉は？（ ）

☆「言葉」は、自分や周りの人をうれしい気持ちにしたり、勇気付けたり

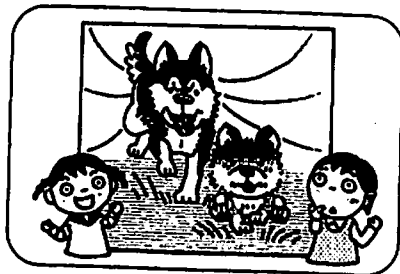
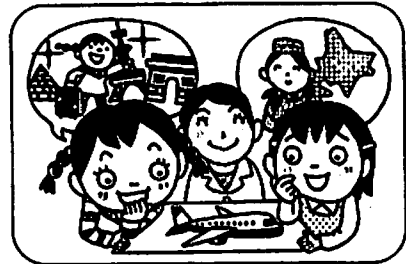
することができる大切なツールです。よりよい言葉を意識して使いましょう。



☆みんな違って、あたりまえ☆

私たち一人ひとり顔や姿が違うように、物の考え方や見方などいろいろなことが違います。それは、親子でも、兄弟姉妹でも、仲の良い友達同士でも…

たとえば「飛行機」をみて、何を思い浮かべますか？
自分が飛行機に乗って旅行した時のことを思い出す、
とか、将来、海外旅行に行く夢を想像したり、
将来、パイロットや客室業務員のような仕事に
就きたいと思っていたり…。



次は、犬のこの絵。どんなシーンだと思いますか？
大きい犬が小さい犬を追いかけている。小さい犬は
逃げている？または、小さい犬が困っていて、大きい
犬に助けてって頼んで、一緒に移動しているところ
など…。

このほかにも、同じ写真や場面をみても、一人ひとり思い浮かべるものは違うんじゃないかな。いろいろ思い浮かぶのは、心が働いている、ということ。心にはたくさんの働きがあって、しかも複雑。一人ひとりに違いがあるし、同じ人でも、時間の経過によって変わってしまうこともある。「今まで〇〇だったんだから あ・た・り・ま・え」とか「絶対に自分が正しい！」とか決めつけることは、他の人と溝や誤解を生むことにつながるかもしれません。

【こころ】は目にはみえないことが多いので、

やっぱり、【ことば】が大切ですよね。

人と人をつなぐ、大切なツール【ことば】。

自分や家族、周りの人にも、

ていねいでやさしい「言葉」を

使いましょう。

