

長中だより

平成27年12月14日
第49号
伊豆の国市立長岡中学校

文責 松下八十二

学校保健委員会

12月3日(水)に、「コミュニケーションとストレスについて」をテーマとして、学校保健委員会が開催されました。学校保健委員会には講師として、伊豆の国市保健福祉・こども子育て相談センターの秋津礼子さんを講師に招き「コミュニケーションとストレス」について講演をしていただきました。また、会には学校医の櫻田先生、大森先生そしてPTAを代表して渡邊副会長さんと中村副会長さんにも参加していただきました。
会の始めに保体委員長の高木麻吏さんが、「コミュニケーションとストレス」について生徒に行ったアンケートの結果を発表してくれました。

保体委員会アンケート結果

[1] 人と話すことが好きですか。

	好き	やや好き	やや苦手	苦手
1年	63%	25%	10%	2%
2年	69%	19%	10%	2%
3年	59%	23%	14%	4%

<楽しい理由>

- 相手とわかり合える
- プラスの気持ちになれる
- いろいろな情報を得られる
- 話すことが好き

[2] 目を合わせて話すことが得意ですか。

	得意	やや得意	やや苦手	苦手
1年	30%	41%	22%	7%
2年	36%	37%	23%	4%
3年	19%	35%	35%	11%

<苦手な理由>

- 人が好きではない
- 人と関わりたくない
- 対面するのが苦手
- 楽しくないから

[3] 何でも話せる友だちはいますか。

	いる	いない
1年	96%	4%
2年	93%	7%
3年	89%	11%

[4] 本音を伝えやすの
はどちら。

	会話	それ以外
1年	70%	30%
2年	60%	40%
3年	68%	32%



[5] ストレスを感じているものは何ですか。

	勉強	部活	友人	家族	家族以外	塾など
1年	63人	26人	24人	23人	13人	12人
2年	52人	34人	12人	20人	7人	21人
3年	92人	4人	19人	33人	10人	23人

[6] ストレス発散方法は何か。

- 寝る(68人)
- ゲームをする(52人)
- 音楽を聴く(42人)
- 話をする(36人)
- 叫ぶ(36人)
- 体を動かす(35人)
- 歌う(27人)
- ものを叩く、投げる(26人)
- 遊ぶ(26人)

保体委員の発表の後、学校医の櫻田先生と大森先生からお話をさせていただきました。

＜櫻田先生のお話＞

適度なストレス(プレッシャー)はよいが、長く続くストレスはよくない。「嫌だな」という気持ちが脳幹を刺激することで、神経やホルモンのアンバランスを引き起こす。心の健康だけでなく、体の健康にも影響を及ぼす。

＜大森先生のお話＞

今の人は、他人とコミュニケーションをとるのが上手ではない。自分でどのようにしたらよいか分からない状態になり、ストレスを感じるようになる。かむことでストレスを和らげることができるので、食事の時によくかむことが大事である。

次に、講師の秋津先生に講演をしていただきました。

＜秋津先生の講演＞

- コミュニケーションは、人と人の中で意思の疎通を図ったり、相手の気持ちが伝わり互いを理解しあったりするために必要なもの。
- コミュニケーションで互いの気持ちを分かり合って生活するためにも、表情や声のトーンで相手がどう感じたかを知ることができる。
- 場の空気を読む、相手が自分の気持ちを分かってくれたかを知るなどは、経験していかないと分からないこと。人と会って対話することでコミュニケーション能力は育たない。
- メールで文章を伝えることはいつでも見ることができとても便利だが、声のトーンや表情が分からないのでニュアンスが伝わらない。なので、人間関係をしっかりとつくった上でメールはするとよい。誤解を受けたときに、「実はそんな意味ではない。」と言えるので。
- 友人関係のコミュニケーションでも最近、「本音を出さない」「同じでなければいけない」など、自分の居場所を確保するために人に合わせることもある。関係をつくることはできるが、そこにストレスを感じる子も多い。
- 男子は友だちからの評価を適当に気にしないことでストレスとためない。その反面女子は、友だちに合わせたり友人との関係が親密であったりするため、男子がストレスを受けやすいので、友だちに相談し心の安定を図る。
- 思春期はストレスに上手く対処できないので、人や物に怒りをぶつける。親からの自立の過程で、気持ちも体も不安定なときがある。どう対処したらよいかという経験値が少ない。
- ストレスの対処方法としては、自分や他人がもつ見方や考え方、価値観などが異なることを理解し、自分に適した対処法を考えることが大切である。対処法としては、相談する、趣味を見つける、コミュニケーションをとる、見方や考え方を変えるなどが有効である。

SG大石先生の自己紹介

スクールカウンセラー 大石 千夏先生

12月から長岡中学校、長岡北小学校、長岡南小学校にうかがいます。私はこれまで、心理職として福祉・医療の領域で心や発達に問題・課題を抱える方の支援を行ってきました。伊豆の国市での勤務は初めてと



なります。伊豆の国市の良いところや皆様のことをこれから知っていきたいと思います。皆様と同じ視線で寄り添いながら、皆様の抱える問題や悩みごとについて一緒に考えていければと思っております。よろしくお願

- 1 勤務日 原則火曜日
- 2 勤務場所 長岡中学校(相談室)
- 3 相談対象 生徒及び保護者
- 4 申込み方法
担任の先生にお申し込みください。
- 5 勤務日及び勤務時間
<12月>
15日(火)、22日(火)
9:00~16:30
<1月>
12日(火)、19日(火)、26日(火)
9:00~16:30
※これ以外の勤務日は後日連絡いたします。