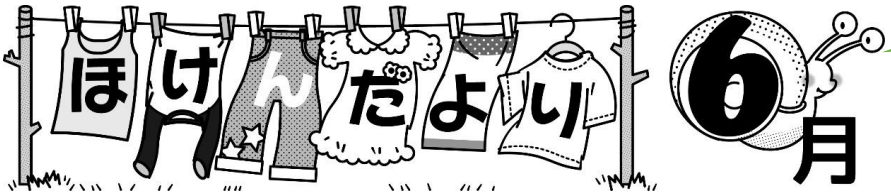

6月号と言える？！

平成３０年６月２８日
笠懸中学校　保健室

みなさん、お元気ですか？もたもたしていたら６月が終わってしまうっ！と大急ぎで保健だよりにとりかかっています。気温も湿度も夏休み直前！みたいな日々に、なかなか体がついていかなくて、頭痛などの体調不良を訴える子も多いです。期末テストが終われば７月。３年生にとって最後の大会も目前ですね。しっかり食べて、しっかり眠って、体調管理や汗の管理も、練習と同じくらい大切にしてくださいね。

H30 年度　思春期講演会を実施しました！

H30,6,26

今年度は、『ぐんま思春期研究会　会長　宝田　智恵子先生』をお迎えして、『大人になるって？』『思春期のからだと心について』親しみやすい言葉で教えていただきました。宝田先生は、前橋市や伊勢崎市の小中学校の保健室で、養護教諭として３８年間勤めていた方です。

子ども達は思春期を迎え、イライラしたり親に反発する一方で、人間関係が広がる時期であり、好きな子ができたりデートすることがあったりと、男女関係が広がることについてもふれ、最後にデート DV にもからめながらお話していただきました。

今回の講演を、子ども達がどのように受け止めてくれたのか、生徒の感想から少し抜粋して紹介します。

★みんなが笑ったり、照れくさくなるような場面がたくさんあったけど、今、思春期まっただ中の私たちにとって、とても大事な話をたくさん聞けて良かった。自分をコントロールして状況判断ができる大人になりたい。

★中2 の終わりくらいから親に言われたことにムカついて、部屋にこもったり抵抗してしまったり。自分でもなんとかしようと思っていてもまた言われてムカついて。でもこれも親離れするために大切で、自分だけじゃないと知って少し安心した。親に迷惑かけないようにコントロールできるようにしたい。

★「NO と言う力」「NO を受け止める力」はとても大切だと思った。自分は「しっかり拒否する度胸」も「拒絶を受け止めることのできる丈夫な心」も持っていない。成長や学習すると共に強さも身につけたい。

保護者の方のたくさんの参観、ありがとうございました！

★保健の授業でも男性・女性について学んだけど、今回の話はさらに詳しいことだった。また、自分が親に対して反抗したり、時には友達に対しても腹が立ったり、友達に嫌われることを恐れて仮面をかぶってしまうことなど、全て今の私たちに起こっておかしくないのだと、この講演を聞くまで分からなかったから、聞けて良かった。

★中学生になってから親に対して「しつこい！ 」「うるさい！ 」などと思うことが増えてきたけど、そのうち、こうゆう気持ちもなくなると聞いたので、口に出さずに親と仲良くしようと思った。

生徒の感想を読んで私は「反抗期の次にやってくる成長」が楽しみな子がたくさんいて、嬉しくなりました!

思春期講演会のこと

「思春期講演会」は、性教育に限らず、広く思春期における心身の健康をテーマに、外部講師を招いて講演会を行っている、みどり市の事業です。
毎年、テーマはみどり市内の中学校に勤務する養護教諭が意見を出し合って決めています。
昨年度は**「強さを引き出すからだ」**と題し、理学療法士の方にお話していただきました。
運動部に所属しない生徒にとっても「生きるための体、運動するための体、ケガを少なくするためにどうしたらいいか」など、実技を含めて教えていただきました。
その前の年は**「思春期における食事と心身の健康」**と題し、栄養面の話だけではなく、思春期における痩せ願望からくる偏食の予防や、食事・運動・睡眠（休養）の大切さを、大学の栄養学科の先生に話していただきました。
そして今年は、
３年に１度は**「The　性」**でいこうと話しています。
「性教育＝妊娠や性感染症」というのはちょっと一昔前のこと。性教育は、生き方そのものにつながっています。
先日の講演の中でも、宝田先生が「仕事と出産、どちらを選ぶ？」という質問を女子に投げかけていました。妊娠適齢期と、仕事が軌道に乗り始める、やりがいを感じ始める時期が重なるからです。まだぴんとこない女の子達も、高校を卒業する頃には自分のライフデザインを考えながら、よりよく生きるための選択をいくつもしていかなければならないからです。
中学生の今から身につけておきたい**4つの力**については、多くの生徒が感想文の中にも記していました。

○本当の自分はどう思っているのか、自分をみつめる力
○自分で自分をみとめて褒める力→相手を大事に思えることにつながる
○わき上がってくる感情や欲求をコントロールする力
○自分を表現する力→お互いに安心して自分の気持ちを伝えられる

「好きだから・・・」「嫌と言えず・・・」、体や心に取り返しのつかない傷を負ってしまわないように、また、負わせてしまわないように、**4つの力**がとても大切なことを、これから生きていく中でふとしたときに思い出してくれたらいいなと思います。

○我が家は、思春期入口にさしかかった（と思える）１０歳の娘、中２女子、高２女子、そして思春期出口が見え始めた（？）１８歳の息子まで、まさに思春期祭り。
１０歳女子の口癖は**「だから、母ちゃんが勝手に決めないで！」**（決めてないし！）
高２女子から最近届いたラインは**「なに？腹たつんだけど。いいかげんにした方がいいよ！」**（どうしてそこまで言うかな！？）と日々疑問。
でも、１８歳息子が父の日に父ちゃんにこっそり送っていたメッセージは「父の日、ありがとう。○○を卒業したら大学のために一人暮らしをすると思うのであまり会えなくなるかもしれない。今年はいい思い出を作っておきましょう。あと、家族と過ごす時間を作ってくれたり、仕事を頑張ってくれたり、感謝しています。自分は父ちゃんの影響を受けているところがかなりあります。それはやはりあなたが私の父親だからでしょう。これからも元気にしてください。」**（いつの間にそんなこと言うようになった? あれ? 母の日にはこなかったぞ～）**
娘と口げんかをしても、たいがい私が負けて、それを見てにやにや笑っている夫に八つ当たり。でも外で嫌なことがあって落ち込んでいる子ども達を見ると「いいよ、家では好きにして！」って思い直したりして。今日もお弁当作りに母の思いを込めます。

毎朝４個作ります