



2024年12月25日 No. 9

天王寺川中学校 保健室

第1回学校保健委員会の感想に、たくさんの質問がありました。今回は、みなさんの質問に福島先生が答えてくださったので紹介します。



ふくちゃん先生

学校保健委員会の講演、しっかり聞いて、質問してくれてありがとうございました。質問にお答えしますね。比較的内容が近い質問をまとめて答える形をとらせていただきます。

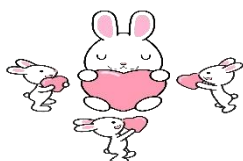
～人間関係について～

- ・できるだけ空気を読むにはどうしたらいいですか？
- ・友達にイライラしたときや、親が面倒くさいときはどのように対処したらいいですか？
- ・家族とのケンカが増えました。少しでも早く謝る(仲直りする)ためにはどうしたらいいですか？
- ・イライラする原因をなくすためにはどうしたらいいですか？
- ・気の合わない子と話すときはどのように接したらいいですか？
- ・ずっと悩んでいることがあります。福島先生に相談しに行ってもいいですか？

人間関係のトラブルを回避するためには、「どう捉えるか」という**認知の問題**と、「どう対応するか」という**表現の問題**があります。

認知の問題については、考え方を变えるのは意外に難しいです。考え方を变えるのに困っている人は、是非カウンセラーに相談してくださいね。

また、表現の仕方を工夫すれば、トラブルが避けられることもあります。5分ずつの漫画を紹介するので、見てみてください。



君も「さわやかさん」
になろう



Iメッセージを
覚えよう

心のほけんだより



2024年12月25日 No.10

天王寺川中学校 保健室

～リラックスについて～

- ・講演で教えていただいたリラックス方法（心を落ち着かせる方法）が他にあれば教えてください。
- ・リラックス方法は心の他にもききますか？
- ・テストや試合の前などにある、急に不安になったときは何をしたらいいですか？
- ・気持ちがコントロールできないくらい辛いときはどうしたらいいですか？
- ・温かい物を飲んだり、お風呂につかったりすると落ち着くのはなぜですか？
- ・暴飲暴食で落ち着くことは合っていますか？
- ・過去のことを思い出してイライラしたりして、自分をコントロールするのが大変です。どうしたらいいですか？
- ・イライラする感情が瞬間的なときはどうしたらいいですか？
- ・一人で気持ちがコントロールできないときはどうすればいいですか？
- ・赤と青が混ざった状態のときはどうしたらいいですか？



赤と青が混ざった状態＝緑モードが少ない状態。つまり、急ブレーキ（青）や急発進（赤）をしているので、体がとってもしんどい状態になっています。

赤や青になったとき、まずは「体をリラックスさせて緑モード」になることが大切です。体がリラックスしているのに問題が解決しない場合は、脳の大脳新皮質の活動である「認知」を変えていく方法を身につける必要がありますが、まずは「体をリラックス」が基本です。そうすると、気分が変わり、認知の幅も広がって、いろんな考え方ができるようになります。

講演で紹介したリラックス方法以外の方法をご紹介します。



兵庫県教育委員会
心のケア動画

疲労回復効果・・・

- ・動物と関わる「アニマルセラピー」
- ・香りを嗅ぐ「アロマセラピー」

一番良いと言われているのはなんと「笑い」!!

友達と笑い合ったり、お笑いを見たりするのも Good!



No.11に続く・・・

心のほけんだより



2024年12月25日 No.11

天王寺川中学校 保健室

～思春期について～

- ・反抗期は大事ですか？また、反抗期がなかったら将来どうなりますか？
- ・男子より女子の方が精神年齢高いとよく聞きますが、思春期と何か関係なにか関係はありますか？

「思春期」は講演でも話したように、「脳下垂体から性ホルモンが多く出て、それが安定するまでの間」と考えられています。「自分とは何か（アイデンティティ）」を考える時期でもあるので、個人差があり、反抗的などきはなく落ち着いた緑モードで過ごせる人もいます。赤モードも青モードも必要な反射なので仕方のないことでもあり、それが必要なときもあります。



「思春期」は少し赤や青の反応が出やすい時期くらいに考えておきましょう。

女子の方が精神年齢が高いといわれているのは、胎児の初期頃、男性器が作られるのにエネルギーが多く必要なので、その間、男子の脳の発育は女子より少し遅れた状態で誕生すると、福島は聞いています。しかし、脳は経験によってどんどん発達していくので、最終的には「男女差」ではなく「個人差」ということになると思います。

～カウンセラーについて～

- ・福島先生がスクールカウンセラーになろうと思ったきっかけは？
- ・カウンセラーになるために大切なことは何ですか？

学校の先生になりたいと思って免許を取得しましたが、教科を教えるより、「なぜその子がそのような状態にあるのか」という個人差について深く興味を持ち、大学3年生のときにカウンセラーになろうと思いました。

カウンセラーになるためには大学卒業後、大学院へ行くことをオススメします。なぜなら「心」はとても難しいからです。「心」に関心を持つことが大切なことかもしれません。



福島先生、ありがとうございました♪

END.