

ほけんだより

ONLY ONE ONLY ONE

平成28年2月 26日 発行(No. 11)

桐蔭中学校 保健室



世界にひとつだけの あなたのこころ・からだ・いのちのために

健全な自尊心を高めよう

本校の教育目標は、「総合的な人間力を備えた人材の育成 ～知性・完成・理性を磨く桐蔭中高一貫教育～」を教育目標において、それぞれの立場で、様々な取組を行ってきました。

桐蔭中学校保健室では、その実現に向けて基盤となるスキルを身につけさせるために、「より健全な自尊心を高めるための情動的な態度の充実」「意志決定スキル（決める力）を適応して、課題解決の充実」の2点について取り組んできました。

このような取組をとおして、学校生活のなかで、自分も他者もかけがえのない存在として認め、お互いを尊重し、切磋琢磨しながらも暖かい雰囲気を作ることができるよう、心の教育を行っています。

また、心の安定が、学校の学びに意義を見出し、学習意欲が高まり、主体的に学習する力が育むという相乗効果をもたらすのではないかと考えています。

具体的な取組として、学級活動での「いのちの授業Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ」「決める力のプロセスを使って、意志決定をしよう」等、保健室においては、個々の健康相談、健康観察による保健指導等が挙げられます。（「いのちの授業Ⅲ」については、3月11日（金）を予定しています）

今回は、「思春期のこころ」についてご紹介したいと思います。自分自身、心当たりがある人もいるのではないのでしょうか。（それぞれに個人や性別によっても差があります）

「思春期のこころ」

- ・自我（自分自身を見つめるもう一人の自分）が心の中に育ってきます。
- ・大人に保護され依存していた状態から、自立へと歩き始めます。
- ・自立に向かっていろいろな心理的変化が現れます。

体の急速な成長・発達に悩むことがある

- ・身長や体重の伸びの速度が早くなる
- ・体の成長には順序があるため、体型がアンバランスに感じられることがある
- ・第2次性徴が表れる
- ・体の変化での悩みや性に対する憧れに、どう対処したらいいかわからないことがある

親の援助を拒否することがある

- ・親に頼りたい、甘えたいという気持ちと、自立したいという気持ちとの間でイライラや不安が募ることがあり、秘密にしたり、反抗的になったりすることがある
- （親を拒否しているような態度があっても、親の暖かい見守りは、とても大切）

自我（自分自身を見つめるもう一人の自分）が芽生えてくる

私ってダメだな～

こんなに悩んでいるのは私だけ？

みんな私のことをどう思っているのだろう？

誰を信じたらいいのだろう…

- ・自分自身を見つめる、もうひとりの自分が心の中に育ってくる
- ・自分自身を見つめるようになると、かえって自分がわからなくなったり、自分の力のなさに落ち込んだりすることがある
- ・理想の自分と現実の自分のギャップに悩むことがある
- ・他人からどう見られているか気になって、うわべを飾ったり、笑いものにならないか気にしたりすることがある
- ・自分らしさを求めるようになる



自分らしさを見つけるためには、いろいろの生き方、考え方に触れることが大切。

学習や部活動、いろいろな人との付き合い、読書などが役立つ。

自分らしさを築くためには、ありのままの自分を受け止めることが必要。

自分の長所も短所も受け止められるようになることが大切。

やがて、しっかりした自我が備わってくると、他人の気持ちも理解できるようになり、子どもの頃より親密な関係を、いろいろな人と築くことができるようになる。



社会に対して不安な気持ちを抱くことがある

- ・これまで、当たり前だと思って受け止めていた社会の倫理や道徳的な考え方に、疑問を持つことがある
- ・自分たちの将来を受け止めてくれるはずの社会が、なんとなく疑わしく、未知で不安なものに感じられることがある

思春期を乗り越えると、上手に社会に対応していけるようになる

仲間が存在が大きくなる

- ・仲間は、思春期特有の孤独感から救ってくれる大事な存在になる
- ・仲間と、悩みや不安、希望などを話すようになる
- ・仲間と認められたいという気持ちから、仲間と共通の衣服・言葉遣い・音楽等好むようになる

いろいろな体験から、人の付き合い方を学ぶ