

ONLY ONE ONLY ONE



特別号

平成29年12月21日 発行 (NO. 10)

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

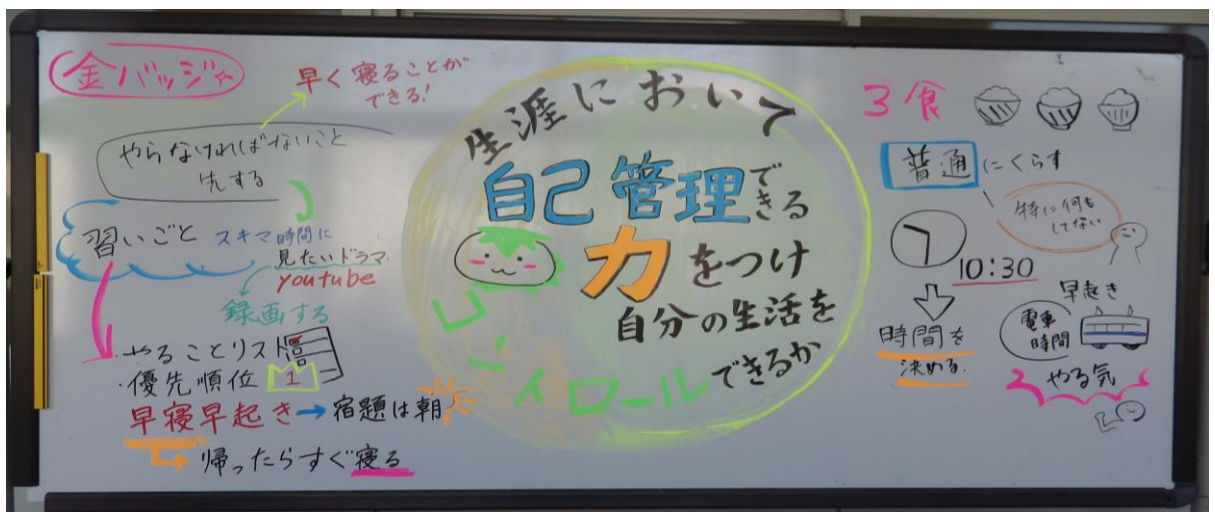
シンポジウム・親子講演会 開催！

11月27日(月)シンポジウム・親子講演会を開催しました。シンポジウムの開催にあたっては、中央委員が整列を指示し、保健委員が中心となって、進行を行い、主体的に活動しました。

「生涯において自己管理できる力をつけ、自分の生活をコントロールできるか」というテーマについて、桐蔭生全員で考えました。



10月に行った朝活チャレンジ強化週間でのチェックシートの結果、「家庭学習の3点固定」「健康の3点固定」が5日間パーフェクトの金バッジ、4日間パーフェクトの銀バッジ、その他は白バッジ、それぞれの課題や心がけていることについて出し合いました。3年の江川さんと磯田さんがグラフィックレコーダーとして、みんなの意見をグラフィックレコーディングしてくれました。下記の写真は、金バッジの生徒の心がけていることをまとめています。金バッジの生徒は、それぞれに工夫があり、なかには、「これが、普通の生活です」と言い切る格好良さを感じる生徒もいました。



神山先生と少し違う睡眠の話だった。小学生の時から「早寝早起き朝ごはん」といわれてきたが、その意味や理由を知ることができた。

「生活のリズムは、命のリズム」。早寝は、自分の命に関わる大切なことだと改めて感じた。簡単に毎日遅くまで起きていたことが恥ずかしいと思った。これからは、しっかり自分に合った睡眠時間を確保することで、自分の身体を守っていききたい。

もうすぐ、冬休み！
宿題も多いし、のんびりとまではいかないかもしれませんが、12日間の冬休みの計画を立て、「自分で生活をコントロール」してみてください。きっと、達成感を味わえるのではないのでしょうか。

拝啓 この手紙 読んでいるあなたは
どこで何をしているのだろう
十五の僕には誰にも話せない
悩みの種があるのです
未来の自分に宛てて書く手紙なら
きっと素直に打ち明けられるだろう
今 負けそうで泣きそうで
消えてしまいそうな僕は、誰の言葉を信じ
歩けばいいの
ひとつしかない この胸が何度も
ばらばらに割れて 苦しい中で
今を生きている 今を生きている

拝啓 ありがとう 15のあなたに伝えたい
ことがあるのです
自分とは何でどこへ向かうべきなのか
問い続ければ見えてくる

人生のすべてに意味があるから 恐れずに
あなたの夢は育てて

Keep on believing

ああ負けないで泣かないで 消えて
しまいそうなきときは
いつの時代も悲しみを避けて通れないけれ
ど 笑顔を見せて 今を生きよう
今を生きよう

拝啓 この手紙 読んでいるあなたが
幸せなことを願います

生徒の
感想だモチ



私は、神山先生の話を読んだあとに書いた感想は「きれいごと」とかではなく「本音」です。だから、今まで寝るのが深夜1時30分だったのを、23時30分には寝るようにしています。テスト期間も日付が変わる前に必ず寝るようにしています。しかし、星野先生は、それよりも早い「22時を目標にしてください」とおっしゃいました。22時に寝たら、私の場合、勉強もやりたいこともできないので、その意見に反対です。

自分で考えて行動変容し、自分の身体と向き合っているの、それでいいと思います。ただ、朝の時間を活用できるともっといいですね。
(保健室のマドンナ)

保健室のマドンナからひとこと

私自身、これが最後の取組となります。桐蔭生の将来について考えるなかで、9年間一貫して言い続けたのは「自己管理能力の向上」でした。「自分で考えて行動し、責任を持って自己管理する力をつけること、時には信頼できる大人に相談を」です。そこで、桐蔭生に全国で活躍されているお二方の講師先生にご指導していただきたいと思い、一生懸命お願いしたところ、本校に来ていただけることになりました。「早寝早起き朝ごはん」の大切さについて、世界的な視野・日本の動向等を話ししていただきました。その話を聞いて、桐蔭生は真剣に考えて感想を書いてくれました。

講師先生方は、いつも患者さんの命と向き合っていて、お仕事をされているからこそ、桐蔭生の将来のことを考えて、強いメッセージを残されたのだと思います。

また、これから将来にわたって、様々な困難なことが起きたとしても、深夜にくよくよ悩まず、しっかり睡眠をとって適切な判断をしてほしいと思います。それに年齢を重ねるたびに思うことは、「健康は、一日にしてならず」です。中学生の時から、肝に銘じて実践してもらえたら嬉しいです。

私は、今回の話を聞いて学んだことを行動に移すことができる人になりたいと思った。普段、できるだけ早く寝ようと思っていても、やるが多かったり、自分のしたいことがあったりして、なかなか実行できていないので、なるべく早く寝ることを習慣にするよう心がけようと思った。「これからどんな風に規則正しい生活を送ろうか」と考える前に、まずは、今の自分に向き合っていくことが大切だと思った。

神山先生は、科学的な観点での講義が中心であったのに対し、星野先生は、担当した患者さんの実例など、実体験をもとに話されている印象があった。

睡眠不足による死亡事故の実例は、睡眠不足の危険性、また、睡眠の大切さを痛感することができた。そして、時間の配分などで、多少なりとも生活リズムを整えられることなので、睡眠の質を上げていきたい。

自分は、夜21時～22時に寝て、5時に起きるという生活をしているので、睡眠時間は、7～8時間はとれているので問題ないと思った。白色バッジになった理由は、学習時間が少ないこととゲームのせいだったが、勉強のやり方は人それぞれなので、学習時間を評価する必要はないと思う。また、ゲームも個人の楽しみのひとつであるため短かろうが、長かろうが、個人の勝手だと思う。もう一つ疑問に思ったのが、講演会で自主的に手を上げて発表するとバッジの色グレードアップという話があったが、自分がどれくらいよい生活を送っているかを目で見えるようにするためのものであるはずなのに、何故発表するとバッジの色がアップするのかが、少し意味がわからなかった。

就寝・起床時刻を固定して生活を送れていること、また、真剣にこのシンポジウムについて考え、率直に意見を書いたことについて、とても嬉しく感じました。

ひとつの疑問については、「学習の3点固定」といって、就寝・起床時刻の固定と家庭学習開始時刻の固定について、長年取り組んでいます。また、保健だよりなどを中心に啓発も行ってきています。これは、今後、高校の学習を考えると、毎日の家庭学習は、とても大切になってきます。そのために、毎日家庭学習をするという習慣を身につけてもらいたいという願いからです。また、ゲームについても時間を決めて使用することが大切だと思います。

もうひとつの疑問ですが、このバッジについては、「自分の生活についての課題や改善するための手立て」などを、みんなの前で話せることは、とても価値があることだと思ったからです。

自主的に手を上げて言ってくれた人が、数名いましたが、とてもよい発言だったと思いました。この意見があったので、まだ、当人にわたせていませんが、みなさんの意見も聞ければと思います。でも、疑問に思ったことを、建設的に書いてくれたことに、とてもシンポジウムの手応えを感じました。このような考えを、みんなの前で、発言できたらもっとよかったのかなと思います。

(保健室のマドンナ)

ご参加いただいた保護者の皆様、貴重な感想も書いてくださり、本当にありがとうございました。

先生の話聞いて、改めて寝ることの大切さがわかりました。正直、先生も話されていたように寝不足でも、すぐ死ぬことがないから、そこまで深く考えていなかったのでしょうか。司会、それが積み重なると、自分が気づかないうちに、心身が不安定になったり、病気にかかりやすくなったりするのですよね。だから、睡眠時間は、きちんととって、自分の身体は自分で守ろうと思います。



今回の星野先生の話、神山先生の話と繋げて聞いてみると、とても深かったです。感動しました。睡眠がこんなに人生にいろいろと関わることを新しく知ったので、少しずつ睡眠を増やしていきたいと思います。今回の講演会は、とても私のためになる講演会でした。



私は、白バッジでした。たくさん意見を聞いて、金バッジになるには、やらなければいけないことに優先順位をつけるという部分が欠けていて、就寝時刻が遅くなったのだと思います。この講演をきっかけに口だけでなく、実際に実行したいなと思いました。

本日は、前回の講演に引き続き、睡眠が私たちの生活に於いて、いかに重要であるかについて教えていただきありがとうございました。

私は、通学に長い時間がかかり、冬（17時30分下校）の時は、19時帰宅。夏（18時下校）の時は、19時30分帰宅となります。就寝時刻は、23時～23時30分と決めているのですが、たとえやるべきことを整理したとしても時間が足りず、すべてを消化することができません。朝も通学のために早く起きる必要があるため、前日の残りをやり遂げる時間がありません。全体的に時間が足りないのです。

高校生まで、ずっとこんな生活だと、いつか心が壊れてしまいそうで、とても心配です。

親の都合で眠れない赤ちゃんがいることは、確かに深刻だと思った。

また、睡眠は、人の人生にも影響を与えることがよくわかった。自分のためにも、安定した生活リズムをつくるための行動をしようと思う。

- 睡眠が人体に及ぼす影響の大きさを知った。
- かなり衝撃的だった。
- 自分だけでなく、他人にもこの講演で学んだことを教えたいと思った。

登下校の時間が長いと、生活のリズム調整が大変なのがよくわかりました。しかし、この登下校の時間をうまく活用できないでしょうか。

もう少し詳しくお話がしたいです。保健室までお越しください。（保健室のマドンナ）