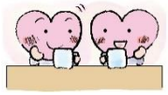
2月 保健だより

令和7年2月4日

我孫子市立白山中学校
保 健 室

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとても大切です。立春を過ぎて暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続きます。寒い時こそ、お互いが笑顔になるような元気が出る言葉、優しい言葉をかけあって、せめて心の中は暖かく過ごしましょう。



ちょっと聞いて！ で心を軽く

思春期は心と体が大きく成長し、悩みごとが増えてくる時期です。皆さんは最近、弱音を吐いたり、愚痴を聞いてもらったりしたことはありますか？ 一人で悩んでいませんか？ そんなときは、「ちょっと聞いて！」と言ってみましょう。

遠慮せず、誰かに頼ってみよう

元気のない友だちを見かけたら・・・
声をかけてみよう

Q 自分の悩みは自分だけで解決すべきではないですか？

A “悩みがあって解決したい”と思うことは、それだけで自分に力がついてきたということで、悪いことではありません。一方で、悩みがある時に人に相談し、人の意見を聞いて、より良い選択ができれば、それに越したことはありません。問題が大きくなる前に“相談する”ということは、大人になってからも求められる大切なスキルのひとつです。

Q 悩みを相談された時はどうすればいいですか？

A 解決してあげられなくても大丈夫。話を聞いてくれる人の存在が大きな支えになります。一緒に大人に相談に行くのもよいでしょう。

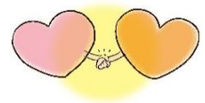
「困っている」と伝えるのは少し勇気がいるかもしれません。でも、友だちから相談されたら、「信頼してくれているんだ」と嬉しく思う人もたくさんいます。相談は友情の証です。お互いのことをもっと知り、人と協力して過ごしていく練習にもなり、お互いにメリットがあります。頼ることは、人とつながることなのです。

また、すぐには解決しなくても、気持ちを誰かに知ってもらうだけで、心が軽くなることもあります。さらに、助けられた人は力になってくれた人のことを思い、「自分も誰かの役に立ちたい」と思うはずです。そして、周囲の人の表情や雰囲気から、相手が困っていることに気づきやすくなり、どんな言葉をかければ相談しやすいかもわかるようになります。

おもしろ ほけん教室

［今回のテーマ］

頼ることは、つながること



困っていて「助けてほしいけど、どうしていいかわからない。」ということは誰にでもあるものです。そして、「どう話しかけたらいいのか」も迷うことがありませんか？

【 チェック 】

★ 自分の「相談する力」「お願いする力」をチェックしてみましょう。いくつ当てはまりますか？

- □ 人に何かを頼む時は「ごめんね」が口ぐせ
- □ とことん困った時でないと頼めない
- □ 誰かに相談すると、「甘えている」「無責任」と思われそう
- □ 任されたことを「一人でできない」のは、恥ずかしい
- □ 頼るのが上手な人を見ると、「厚かましい」など否定的な気持ちになる
- □ 人に頼むより「自分でやった方が早い」と感じることがある

【 解 説 】

※シティリビング大阪・神戸版 2023年6月28日号（発行：サンケイリビング社）

☑ **0～1個** ⇨ お願い上手のお手本！
気持ちよく引き受けてもらうあなたの姿を周りに見せることで、周囲も頼り合える関係性に導くキーパーソン。

☑ **2～3個** ⇨ 時と場合によって、頼れる時と頼れない時があるのでは？
ハガネの「お願い」メンタルを目指しましょう。

☑ **4個以上** ⇨ 何でも自分で抱え込んでしまうあなたは、お願い下手かも。
「人を頼るのは良くないこと」と考えすぎていませんか？

※ この診断は「お願い上手だから良い、お願い下手だから悪い」と、優劣をつけるためのものではありません。あくまでも、自分の傾向を知るためのものです。

相談する力を身につけよう

①自分のスイッチ切り替えポイントを知る

まずは自分で考え、やってみることが大前提ですが、「自分でやろう」から「人に頼ろう」にスイッチが切り替わるタイミングは人それぞれです。「〇日考えても、〇回やってもできなかったら相談する」など、相談するタイミングを決めておくのも、一つの方法です。

②頼り上手な言葉遣いのコツ 「K S K」

★敬意（K） ～あなただから、頼みたい～
人に頼む時は、まず相手の名前を呼んでから「今、ちょっといい？」「時間ある？」と声をかけることから始めるとよいでしょう。

★存在承認（S） ～あなたがいてくれてよかった～
この人がいてくれる、ただそれだけで嬉しいという気持ちを存在承認といいます。相談する時は「聞いてくれて嬉しい」「助かっているよ」と伝えましょう。

★感謝（K） ～ありがとう～
話を聞いてもらえただけでもありがたいという感謝の気持ちを伝えましょう。特に、具体的に「何に」感謝しているのかを伝えるのがポイントです。「話しただけで楽になった。ありがとう。」「話を聞いてくれたから、ちょっとすっきりした。」と、自分の気持ちを伝えられるとベストです。