

ほほえみ



令和4年1月28日発行

仙台市立仙台青陵中等教育学校

保健室 堤 真理子 宮野 弥生

TEL 303-5551



新しい年を迎えましたが、今年はどんなことに挑戦してみたいですか？
保健室では、ささやかではありますができるところから脱プラスチックを始め
ています。ペットボトルの使用を控え水筒の持参や、かつてラミネートしていた
ものを控えるようにしています。些細なことではありますが、自分に何ができる
のかを立ち止まり考え、地球や環境、関わりのある周囲の人々へ感謝をしながら、
過ごしていきたいと思います。

デートDVって何？ ～大切な人と対等な人間関係を築くために～

5年生の保健講話で、中央大学人文科学研究所 客員研究員の高橋聡美先生より人間関係を築く上での大切な
考え方について教えていただきました。5年生の感想と質問への回答の一部をご紹介します。

<ポイント1 バウンダリー（心の境界線）について>

○今まで「なんで分かってくれないの?」「自分のせいであの子を怒らせ
ちゃったかな」などと思うことが何度かあったが、これはバウンダリー
が甘くなっていたのだということが分かって考え方を改めないとい
けないなと思いました。

○バウンダリーが脆弱な状態にあると、必要以上に相手にのめり込んで
しまい、依存に陥る可能性があるのだと強く感じました。恋愛関係に
ある者同士に限らず、これは友人や家族にも当てはまることであり、自分を大切にすることが何よりも不可欠
で、互いに相手の支配下に入ることなく、対等な関係を築くことが尊重し合う道だと思いました。これからは
自分に自信を持ち、相手を信じる気持ちを大切にしたいです。そして無理に相手の気持ちを押し量ろうとする
のではなく、直接話を聞き、自分の中で想像を膨らませないようにしたいと思いました。

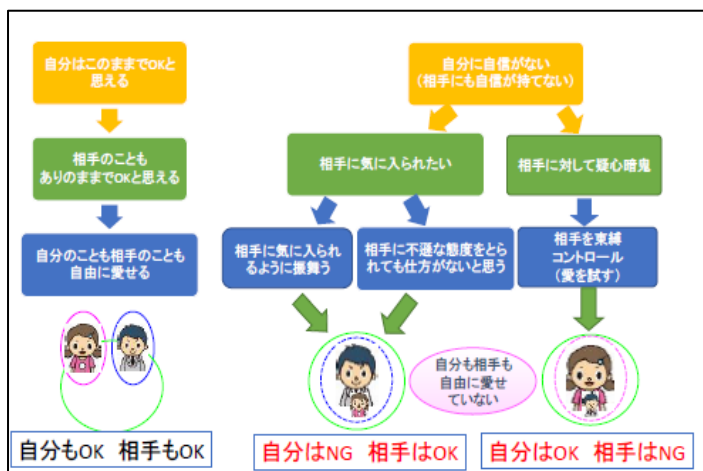
○デートDVがなぜ起こるのかについてはあまり考えたことはありませんでした。今回の講話で、バウンダリー
の認識に誤りがあることが原因だと理解することができました。また、世の中で問題視されている「ハラスメ
ント」や「いじめ」もバウンダリーが原因になっていると知り、子供のうちにバウンダリーの適切な取り方を
身に付けさせるため、学校でこのような講話を行ったりするなど学校や家庭での取組が大切だと思いました。

バウンダリー（心の境界線）とは

自分と他者は別人格である
自分の気持ちと相手の気持ちは別物である
自分の価値観と相手の価値観は別物である

<ポイント2 アサーティブな対応について>

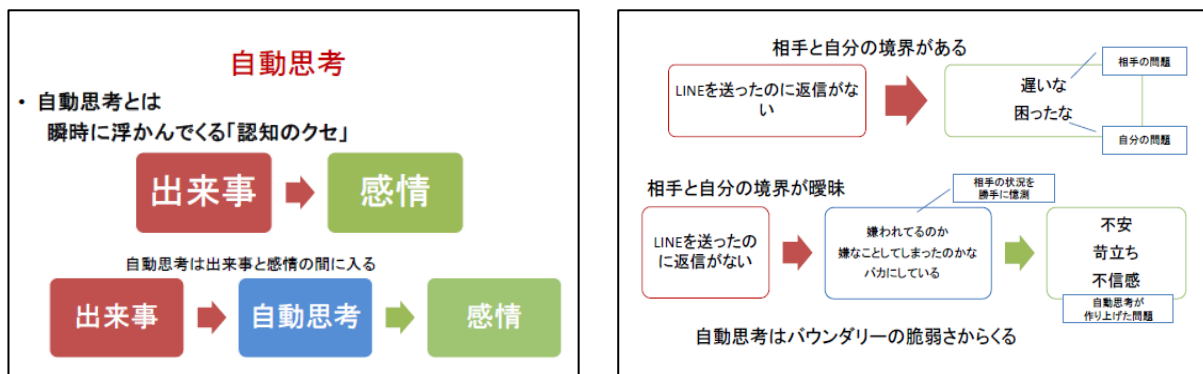
○「恋は幻滅するけれど、愛は幻滅なんかしない」という言葉が印象に残りました。相手を信じ、自分に自信を
持つことが必要だと分かりました。アサーティブな対応をパートナーとし合えるような関係を作る人間にな
りたいです。



会話の3つのパターン	
アサーティブな対応 あなたもOK! 私もOK!	率直・対等・誠実 自分の考えを率直に伝える 相手の発言も尊重できる バウンダリーが健全
攻撃的な対応 あなたはNG 私はOK!	自分本位 自分勝手な行動・相手のことを考えない 非難・侮辱(ぶじよく)・威嚇(いかく)・きめつけ バウンダリーが不健全
ノンアサーティブな対応 あなたはOK! 私はNG	他の人を優先してしまう 自分の気持ちを抑えて相手に合わせる 自分の意見を言えない。断れない。 あいまいな返事をする。 バウンダリーが不健全

<ポイント3 自動思考について>

○「自動思考」の考え方はなるほどと納得しました。確かに、日常の中で勝手に想像を膨らませてストレスや不安を感じてしまうことがあるので、考えても無駄だと思ってしまうようにしたいと思いました。また、相手(大切な人)と対等な人間関係を築くためには、まず自らを大切に自分で自分を信じなければいけないと印象に残りました。



Q1. 自分を大切に思いながらも相手のことを大切に作るバランスのとり方が難しそうだなと思いました。どうすれば自分も相手も偏りなく愛せますか？

自分の中で天秤にかけてみるといいと思うのですが、天秤にかけて我慢してあちらの気持ちを優先させようあるいは自分を優先させようと決めることがまずは基本です。自己犠牲の上に他者を支えることは、いつか限界が来て破綻してしまうので、自己犠牲をしないで自分にできる範囲で相手を大切にすることが大切かなと感じています。

Q2. よく悪い妄想をして体調を崩すことがあります。気分が沈みやすい日はどうしたらいいのか悩みです。

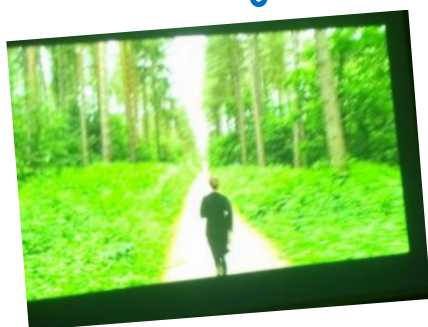
気分が沈んでいるという自覚ができることがまずは大事です。自覚ができれば、気分転換できることをやってみてください。「何もしない」もありです。私もよく悪い妄想をします。考えても解決しないことは考えない。想像はあらたな感情や問題を創造してしまうので、考えないようにしています。これがみんなに当てはまるのかは分かりませんが、心の疲れは多く見積もってくださいね。

Q3. 自尊心を高めるために良い方法は何かありますか？

いろいろな方法がありますが、まず自分のいいところを誰かに言ってもらうのは効果があります。なので、誰かに言ってもらってください(私のいいところは何かなど)。あとは、だめな時に自己嫌悪になりますので、だめな自分でも「ま、いいか」と許すことも大切だと思っています。



保健委員会で「KISS THE GROUND」の上映会をしました！



保健委員会で、ドキュメンタリー映画「KISS THE GROUND」の上映会を行いました。環境問題に関心を持つ生徒が多く、土壌中の炭素や微生物はとても大切であることを理解し、生徒たちは、工業型農業による化学肥料や農薬が土だけでなく乳児の病気にまで影響するという、環境が手遅れといわれる程のレベルにまで砂漠化が進んでいることに驚いていました。

そして、中国では放牧などの取組や、アメリカでは食べ残しを肥料として使う取組等が行われていることを映画の中で知り、生徒たちからは、「何かを変える必要性は十分に感じています。しかし、都市部の生活とは全く違う映像を見て、遠い国のどこかで大変なことが起こっていて、頑張っている人たちがいるという認識しか持てないので、日本で、家庭レベルの対策で、自分たちに実践できることは何か？という疑問を持ちました。」という感想が多くありました。次回、私たちにできることは何か、東北大学農学部 石井圭一先生からお話を伺い、考えていきたいと思えます。