



## 3年生に性（生）教育講座を実施しました

3年生対象に、12月13日に性教育講座を行いました。講師はふちもと助産院の淵元順子先生。淵元先生には、7月に1年生対象、10月に2年生対象の性（生）教育講座も来ていただきました。1、2年生には「高校生活を送るにあたって必要な知識」を、3年生には、最後の性教育になるかもしれないので、「社会に出て、自分のライフプランにあった、適切な意思決定、行動がとれる知識、相手を思いやることができる知識」を話していただきました。

生まれるということは、親は産むという決断をし、自分は、自分で生まれてくる決断をしたんだと思いました。

呼吸することは大切で、普通にできていることは素晴らしい

正しい知識を持っていないければ、自分を傷つけてしまうだけでなく相手を傷つけてしまうと思った。

恥ずかしいことではないので、恥ずかしがらず、困ったら相談することを心掛けたいと思います。

### 感想文より

二人ともが以心伝心しているわけではないので、相手の気持ちを理解することが重要だと思った。

自分を守りながら相手も守り、お互いが気持ちよく過ごせることが大切だと思った。

私たちが質問されることや体験できることがもっとあれば話も聞いてもらいやすいと感じました。

男性、女性に対等な立場で講演をしてくださったのでよい講演会だった。



もうすぐ冬休み、予定は決まりましたか？  
この時期はイベントがたくさんあり、体調を崩しやすい時期です。  
新学期、元気にスタートできるよう生活習慣に気を付けてみませんか？

## 禁止されると逆に気になる理由

「見るな」と言われると逆に見たくなる・・・そんな経験はありませんか？  
人は、基本的に自分自身の行動を自由に決めたい、と思っています。それに対して禁止や制限をされると「自由を奪われた」とストレスを感じ（カリギュラ効果）、ストレスを解消しようとして禁止されたことをする、反射的な行動が起きます。相手に伝える時は、ただ禁止するのではなく、理由を説明すると相手の不満やストレスを和らげることができます。

# 怒りを感じるのは何のため？

「すぐにカッとなってしまい、『しまった!』と後悔した」「ささいなことで、イライラしてしまう」「相手の言葉にイラっとして、きつい言葉で返してしまい、嫌な雰囲気になってしまった・・・」  
誰でも、一度はこんな経験をしたことがあるのではないのでしょうか？

大昔から、私たちは、「怒り」で自分の身の危険を感じたり、守ったりしてきました。怒りを感じていたのは、実は自分の心を守るためだったのです。なので、「怒りを感じる」こと自体は悪いことではなく、必要な感情の一つなのです。ただ、「怒り」に任せた言動や行動が、いままで積み上げてきた相手との人間関係や信頼関係を、一瞬にして台なしにしてしまうことがあります。

また、相手との関係が、ギクシャクして、疎遠になったり、コミュニケーションが取りにくくなったりする場合があります。



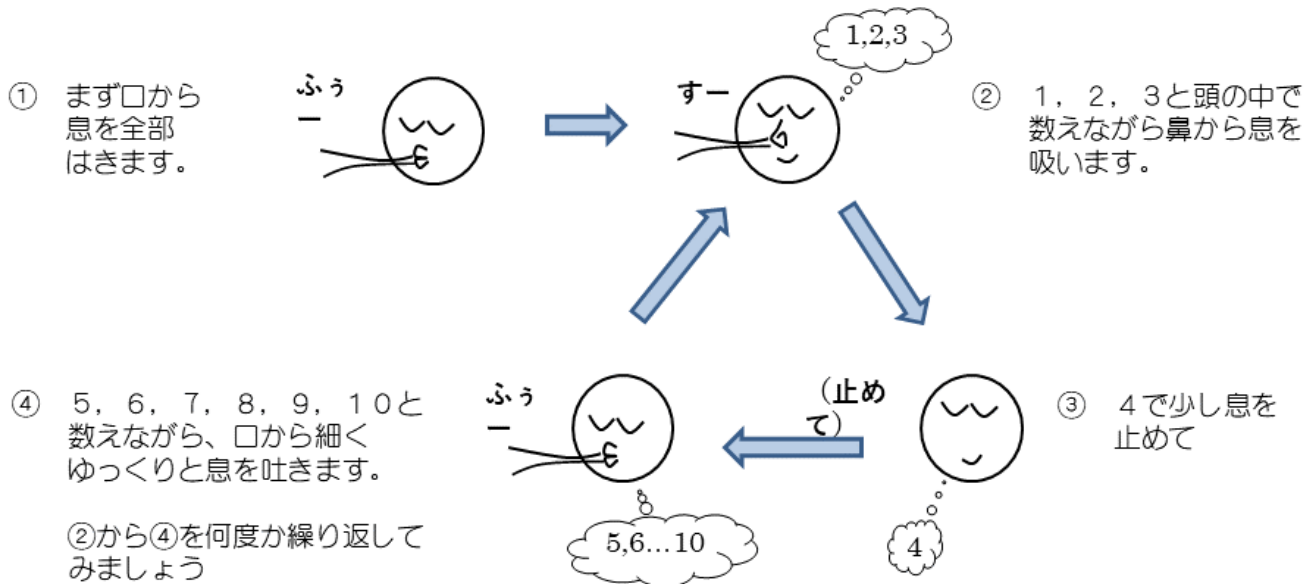
わいてきた感情がマイナスの場合、自分が感情に支配されないようコントロールが必要です。(感情は周りの人にも伝染すると言われています)

『怒り』のコントロール」の例

- ・深呼吸をする(10秒呼吸法)
- ・運動する
- ・その場から離れる
- ・好きなことに没頭する
- ・数字を思い浮かべる
- など

## 心身の緊張を和らげる10秒呼吸法

イスに座っていても、横になっていても良いので、リラックスできる姿勢をとり、目を閉じます。



リラクゼーション法-10秒呼吸法- | [ひとやすみこころのクリニック \(hitoyasumi-kokoro.com\)](http://hitoyasumi-kokoro.com) より



図書館司書の先生に、心に関係した本のお勧めを購入していただきました。

ヨシタケシンスケの本

「ココロってなんだろう」「ぼくはいったいどこにいるんだ」

「ころべばいいのに」「あつかったらぬげばいい」

3学期、図書館に「イライラ・モヤモヤする時の本」コーナーが設置されます。