



令和6年12月2日
川越南高校 保健室



今日は大切な**記念日**がたくさん

12月1日は世界エイズデー



イラストにある**レッドリボン**はUNAIDS（国連共同エイズ計画）のシンボルマークにも採用されています。**レッドリボン**は古くからヨーロッパに伝承される風習のひとつで、もともと病気や事故で人生を全うできなかった人々への追悼の気持ちを表すものでした。そこから派生して、エイズで死亡する人々に対する追悼の気持ちとエイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を示すために使われています。**レッドリボン**は、自分はエイズに関して偏見をもっていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージです。**レッドリボン**の意味を知り、**レッドリボン**を身につけることによって、エイズのことをみんなで考えましょう。（エイズ予防情報ネットHPより）

12月10日は世界人権デー



世界人権デーとは、国際連合が昭和23年（1948年）12月10日に世界人権宣言が採択されたのを記念し、この日を「人権デー（Human Rights Day）」と定めたことが由来となっています。

しかし、現在の日本ではいまだに物質的な豊かさの追求に重きを置き、心の豊かさが大切にされない風潮、あるいは他人への思いやりの心が希薄となり、自己の権利のみを主張する傾向が見られます。このような状況が様々な人権侵害を発生させる大きな要因の一つとなっています。相手の気持ちを考え、思いやることの大切さを考え、全ての人々が個人として尊重され、互いに共存し、平和で豊かな社会の実現を願っています。（法務省より）



SNSの使い方を考えよう

いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。

学校保健講演会を開催しました！



「心」をテーマに、岡山コミュニケーション研修講演企画代表 いなっち(稲田 尚久)先生に

自分も相手も大切にするコミュニケーション術

について御講演いただきました。



脳はもともとネガティブ思考

感想でも非常に多かったこの言葉、印象的な内容でしたね。脳は生まれながらにしてネガティブ思考で自分勝手に捉えるが、それは自分の身を守るための必要な思考であること。そして、そんな自分の感情を否定せず受け入れることが大切だということでした。ポジティブ思考もちろん必要ですが、ネガティブ思考こそより自分らしい感情として認めることで自他ともに大切にしてください。

～他にも周囲と一緒に話し合いをしながら、沢山のお話をいただきました～

「丸をかいて線を引く」だけでも色んな結果が!

短所をマイナスに捉えず、認めること!

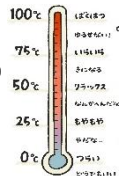
バスケットボールとゴリラ

怒りの正体は「理想や期待」

自分と他人は違って当たり前!
だから価値観も違って当たり前

“ダメ出し”ではなく“ヨイ出し”

怒りの温度



自分で自分と未来は変えられるが過去は変えられない。
だけど、未来の行いによって過去の意味は変えられる

●感想●

- ・丸を書いて線を引くだけであそこまで違いがあるなんて驚きました。見事に私の周辺の人、皆違う形でした。
- ・「普通こうだね」等を結構言ってしまうと感じたので、今度からは「そういう考え方もある」ということを念頭に置いて人と接していけるようにしたい。
- ・怒りの正体は理想と期待と聞き、とても納得した。最近イライラすることが多かったけど、次からは怒りの温度を図りながら怒りの正体を考えて対処していきたい。
- ・受験について自分や親にイライラすることが多かったけど、ネガティブ思考をまずは認めること。親が何を期待して怒っているのかを相手の立場に立って考えてからコミュニケーションをとっていきたいと思いました。

講演会のQ&A

講演会後に受けた質問に対して、御多忙にも関わらず稲田先生が質問に御回答くださいました!!

①

感情にいつもコントロールされて、勉強や部活、様々なことによく影響され、やるべきことに対して効率よく出来ず、結局はできてないことと同じになってしまうのですが、どう感情をコントロールすべきでしょうか。

➡感情的にコントロールされていると気づいたら、まずは「今自分はイライラしているんだね」と自分の感情を受け入れてみよう。そして、お腹を凹ませながら息を吐き出す深呼吸を3回以上行うとか、上を見ながら背伸びをすとか、意識的に落ち着く行動を試してみる。こうやってトレーニングを地道にしていくしかないので、やってみてね!

②

自分はうるさく落ち着きがないのですが、どうすれば直りますか。

➡直そうと思わなくていいよ。「うるさくて落ち着きがない」のは、あなたの持って生まれた才能なのだ! 講演で伝えたりフレーミングをして、自分の短所を長所と自覚してほしいな。ただし、静かにして落ち着かなくてはいけないときには、自分で気づいているのだから、「おっと、今は気をつけよう」と思って行動するしかないよね。または、「自分ってうるさくて落ち着きないから、うるさかったら教えてね」と友達に伝えておくのもいいかも。

③

自分の意見と違っても周りの意見にすぐ流される自分があまり好きじゃないのですが、もっと自分の意思を強く持つにはどうしたらいいのでしょうか。

➡「周りの意見に流される」のは、「周りに合わせられる」「協調性がある」という素晴らしい才能だ! 自分に意見を強く主張することは、いいことばかりじゃないからね。でも、自分の意見も持ちたいと思う時があるなら、勇気を振り絞って「私は〇〇と思う」と、まずは言いやすい親しい友達や家族に、自分の意見を最後まで言い切る練習をしてみよう!

④

暗い感じの性格からこんなにも人前でこやかに話せるような大きな転機というものがどんな時にあったかや、出来事などがあったら、興味はあるので教えていただきたいです。

➡高校生の時、国語の授業で自分のことを人前で話す機会があり、その時にクラスの人達が「おもしろかったよ」と喜んでくれたことが嬉しくて、人前で話をするのが好きかもしれないと思い転機になったかも。そして、教員になってから人前で話すのが当たり前の仕事だから、自然とできるようになっていったかな。自分が苦手と思うことも、まずは無理やりでもチャレンジしていくほうがいいよ。

⑤

ひねくれた性格がすごく嫌いなのですが、考え方を考えることはできますか。

➡「ひねくれた性格」もリフレーミングすれば「人とは違う視点で物事を考えられる」「探求心がある」「納得できるまで追求できる」というあなたの才能だ! 自分の性格を嫌だと思っても認めて、それを強みに変えて活用してみてもいいかな?



⑥ 価値観は人それぞれだし、自分の理想や期待を相手に求めてしまうのもわかっているけど、絶対イラっとすることもあります。(この理想・期待は) 常識・非常識とはまた違うものなのかと気になりました。

➡常識・非常識もその人だけの正しさがあるよ。例えば、「時間は守るべき」と誰もが思っている常識だけど、集合時刻の10分前、5分前、時間ちょうど、それぞれ基準が違うので、自分の常識と他人の常識を理解し合えるといいよね。



⑦ 突発的な怒りはメーターである程度抑えられそうだが、継続的に蓄積されていく怒りについてはどうすべきなのか。

➡自分で上手にイライラを解消する方法を持っておくこと。自分の時間を大切にする。あとは、お腹を凹ませながら息を吐き出す深呼吸を3回以上行うとか、上を見ながら背伸びをすとか、意識的に落ち着く行動を試してみる。こうやってトレーニングを地道にしていくしかないなので、やってみてね！



⑧ 岡山県の名物は何ですか？

➡きび団子、もも、シャインマスカット、ピオーネ(ぶどう)、ホルモンうどん、牡蠣お好み焼き、・・・いろいろあるよ

いなっち先生

この度は御講演から

質問への回答まで、誠に

ありがとうございました！



稲田先生のお写真は Instagram からお借りしました ✨