



いよいよ今年も残りわずかとなりました。みなさんにとって今年はどうな年だったでしょうか？
心も体も健康に過ごせた一年だったでしょうか？

保健室の一年を振り返ってみると、今年も、体調不良、けが、心の不調等で多くの人が保健室を利用しました。何か不調が発生した時に対処する二次的な対応も必要ですが、不調が現れるまでに予防できるようになると良いですね。

みなさんも是非自分の健康について振り返ってみてください。そして、今年の反省を新しい年に生かせるようにしましょう。よいお年を・・・

デートDV防止教育講話（2年生）

12月12日（水）2年生を対象にデートDV防止教育講話がありました。講師として浜田児童相談所の所長である 眞邊 玲子さん に来ていただき、デートDVについて具体的でわかりやすく教えていただきました。

講話の内容を少し紹介します。

デートDVの種類

- 身体的DV = 体を傷つける暴力
殴る、蹴る、突き飛ばす、髪を引っ張るなど
- 精神的DV = 心を傷つける暴力
怒鳴る、脅す、バカにする、けなす、無視するなど
- 社会的DV = 行動の管理、束縛
携帯電話やメールのチェック、行動の確認・監視など
- 経済的DV = 金銭の負担を強いる、金銭を持たせない
おごらせる、お金をねだる、借金を返さない
- 性的DV = 同意のない性的行為
無理やり触ったりキスをする、性の強要、避妊しない



対等な関係とは

○相手への理解、尊重、信頼、尊敬、思いやりで繋がれている関係。「安心感」がベースにある

↓
安心して、お互いの意見や気持ちをぶつけ合える
だから対等な関係は「ケンカ」ができる
DVをケンカだと言う人がいますが、DVとケンカは
本質が全く異なるものです
このような関係が良い関係です！

どうすれば、 良い関係が築ける自分になれるか？

やってほしい三つのこと

1. 自分の「当然」「常識」を見直す
2. コミュニケーションスキルをUPさせる
3. 暴力は絶対しない、させない意思を強く持つ

1. 自分の「当然」「常識」を見直す

悪い出して見ましょう。怒りや落ち込みを感じる原因は、

- ☆付き合ってる関係だから（彼氏、彼女だから）
- ☆自分のことを一番に考えてほしいから
- ☆自分と同じ気持ちでいてほしいから
- ☆彼・彼女のことは何でも知っておきたいから
- ☆自分なら、そうするから（相手もそうすべき）
（事前に相手の許可を得る、他の人とは出かかないなど）等がありました。

★これらは「当然」でも「常識」でもありません
★「恋愛関係」に対する固定観念と独占欲・支配欲が影響しています

2. コミュニケーションスキルをUPさせる

★ I（アイ=私）メッセージ

言葉の最初に「私は」をつけて話す

- ◎私はこう思う ↔ *あなたはこう思ってるんでしょ
- ◎私はこうしてほしい ↔ *あなたはこうするべき

自分の気持ちや考えをはっきりと伝える

相手の気持ちや考えをしっかりと聴く

お互いの違いを知り、認める → 尊重し合う=大切に
合える関係（とても良い関係）

3. 暴力は絶対にしない、させない意思を強く持つ

★暴力に正当な理由などありません

★愛情表現としての暴力など存在しません

★暴力は100%加害者の責任です
被害者には全く非はありません

☆みなさんも自分の行動を振り返り、より良い関係が作れるように心がけましょう。

☆もし、悩んだり、心配なことがあれば、一人で抱えこまず、信頼できる大人に相談してください。

公的な相談機関もあります。

性暴力被害者支援センターたんぼぽ 0852-25-3010
島根県助成相談センター西部分室 0854-84-5661
益田児童相談所 0856-31-1886

「あいサポーター研修」を行いました（3年生）

12月14日（金）3年生を対象に益田市社会福祉協議会から講師の先生をお招きし、「あいサポーター研修」を開催しました。多様な障がいの特性と支援を理解するためのDVDを視聴したり、簡単な手話講座を受けたり、サポーターとなるために必要なことについて学びました。

県民誰もが多様な障がいの特性や障がいのある方への必要な配慮などを理解し、必要なときにちょっとした手助けができる“やさしくて温かい地域社会づくり”を目指し、島根県社会福祉協議会では「あいサポート運動」に取り組んでいます。「あいサポーター研修」は、この運動をすすめていく人材養成を目的としたものです。

あいサポーターとは・・・

特別な技術を習得して支援するのではなく、日常生活の中で障がいのある方が困っている時などに、ちょっとした手助けを行う人のことをいいます



今回の研修を受講した3年生にはあいサポーターの証となるバッジが配られました。さっそくあいサポーターとして活躍してほしいものです。



インフルエンザ 予防も心がけ 流行を阻止しよう！

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p>	<p>肌着をきちんと着る</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みも避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p>

NO

魚肝油の意志を断る勇気

。。。。誘惑の多い冬休み。。。。

冬休みは、生活リズムが乱れたり、出かける機会が増え、風邪やインフルエンザにもかかりやすくなります。規則正しい生活を心がけ、体調管理をしっかりとって過ごしましょう。

***** 1月のスクールカウンセラー来校日 *****

1月 9日（水） 13：30～17：30

2学期もたくさんの方がスクールカウンセラーの先生に話を聞いてもらっています。自分の心が疲れた時、しんどい時、誰かに話をすることで、自分の心が整理できたり、気持ちが楽になることがたくさんあります。自分ひとりで抱えず、是非利用してみてください。相談希望は保健室まで。

