

咲



第7号
令和2年7月28日
大崎市立松山中学校
ほけんだより

7月の保健目標

- ・ 夏の疾病を予防しよう
- ・ 規則正しい生活を実践しよう
- ・ 疾病異常の治療に努めよう

心の成長

第7号の保健だよりでは『心の成長』についてです。

さて、心はどこにあるでしょうか？と質問すると、みなさんはどんな答えを頭の中に思い描くでしょう。きっとお腹、頭、心臓あたりをイメージするのではないのでしょうか。正解は・・・心は部位ではなく、大脳が生み出す『感情』なのです。緊張で胸が痛くなったりするのは、脳で緊張を感じるとそれが心臓に伝わって、『ぎゅー』となる、『痛くなる』等の表現になるのです。

6月に1・2年生に行った『妖怪ペープサート授業』は、この大脳の特性をイラストで表現したものです。

1年生では、【ナン・デ・ボクバツ・カーリー】や【せいデンデン】といった【人のせいにする感情妖怪】を持つ生徒が多かったです。2年生では【あゲタのーに】や【ハイ・デ・桃】といった【人に対する期待度が高い妖怪】【素直になれない妖怪】が多かったです。

さて、皆さんの中にはどんな妖怪がいましたか。

妖怪File No.3 せいデンデン

せいデンデン
せいデンデン
せいデンデン
せいデンデン
せいデンデン
せいデンデン
せいデンデン

あいつのせいデンデン
あいつのせいデンデン

本人の困り度 88%

レア度 ★★★★★
特に勝負がかかっていたり大切なイベントの時、自分が嘲られるような場面に出現することが多い。

周りの困り度 120%

責任転嫁された人は大迷惑！直接関係ない人も巻き取りを懸けているだけで気分が悪くなる。

必殺の決め技 せいデン音頭
羞しくうささ。

どんな妖怪？
「～のせいでごうなつた」が口ぐせ。うまくいかない責任は、自分以外の何かにあるという考え方をするデコデコだいの妖怪。

この妖怪に取り憑かれるよ
自分がうまくいかないのは、自分以外の何かのせいだと責任をなすりつけようとする。責任を引き受ける覚悟がない。自分のマイナスを認めると、自分がだめな人間と思われるのではないかと極端に怖がるようになる。

この妖怪とさよならするには
「うまくいかない=失敗」ではなく、うまくいかないことを成功のチャンスだと思ってみよう。そうすれば、うまくいかないことは怖いことではなくなるし、自分を守るために人を責める必要もなくなる。例えば、自分にこんな質問をしてみよう。「この出来事から、どんなプラスが起きるかな?」「このことから、何が分かったかな?」「自分ができることは何か?」「次はどうしたらいいかな?」「など・・・」どんな出来事も、自分のこととして捉えるクセをつけられれば、自然と妖怪とさよならできるはずだ。

《こんな時に出てくる・・・》

- ・ 友達のせいで先生に怒られたとき（恥をかかされたとき）
- ・ 兄弟げんかで怒られたとき
- ・ 上手くいかないとき
- ・ 不機嫌なとき

《せいデンデン対処作戦！！》

- ・ ストレッチする
- ・ 他の人と比べない
- ・ 自分に悪いところはなかったか頭の中で確認する





その他・・・ こんな作戦もありました。

- 自分の思い込みじゃないか確認してみる
 - できないことに『はい』と言わない、でも挑戦する気持ちを忘れない
 - 自分で自分に感謝をする
 - 気持ちの波が治まるまで自分の素直な気持ちを見つめてみる
- 等々・・・

たくさんのすてきな意見がありました。『素直になれない』『恥ずかしい』『カッコわるい』等、本当に付き合っていきたい気持ちは妖怪の陰に隠れていることが多いです。そんな隠れた本当の自分に向き合うために気持ちの妖怪と上手に付き合しましょう。自分の心の一部なので、やっつけたり、追いやったり、けなしたりすることを避けたいですね。自分で自分を傷つけてしまいます。

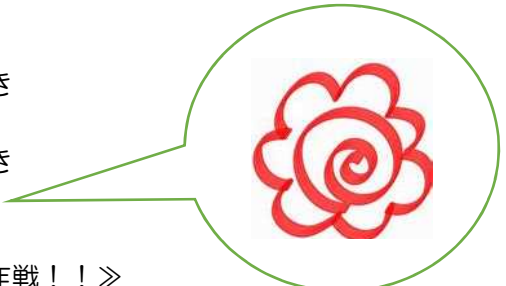
おまけ・・・

音楽室前の掲示板を『姿勢』から『感染症対策』に貼り替えました。ぜひ、目を止めてください。



手の写真の赤い部分はしわが多く菌が付着しやすいところです。手を洗うときに意識しながら洗いましょう。

- 《こんな時に出てくる・・・》
- ひいきされるとき
 - 兄弟げんかでおこられるとき
 - 自分だけあれやこれや言われたとき
 - 他人と比べられたとき
 - 嫌なことがなんかいも起こったとき



- 《ナン・デ・ボクバツ・カレー対処作戦！！》
- 夜に空を見る
 - ペットと触れ合う
 - 嫌いだ！！と思う人の長所を探す（ポジティブに考える）