

ほけんだより

3年生用
R5.10.18
朝日町保小中一貫教育校
朝日町立朝日中学校

10月4日(水)に助産師の水島香苗さんをお招きし、「いのちの授業」を行いました。折り紙に空いた針の穴を見つめ、命の始まりの小ささにびっくりするところから授業はスタートしました。思春期の心と体の変化や自分を大切にすること、自分らしく生きることにについてじっくりと考えることができました。



「ずっと あなたが大好き
～自分らしく生きる～」
助産師 水島香苗先生



～「自分らしく」生きるために、「今の自分に向き合い、今の自分を知る」～

自分らしく生きるためには自分をよく知ることがポイントです。何が好きで何が嫌いなのか、どんなことが悲しいのか、何に怒りを感じるのか、どんな人と一緒にいると心地よいのか。毎日をなんとなく過ごしていても自己理解は深まりません。心地よい感情も不快な感情も、自分の心が動いた瞬間を大切にしましょう。

「自分、大好き！」と思えるために大切なこと

自分を守る

- 大切な人と同じように自分を大切にする。
 - ・つらい環境に自分を置き続けない。
 - ・困った時は助けを求め、逃げる。
 - ・嫌な時はきっぱり断る。

自信をもつ

- 自分の力で生まれてきた。生まれるべくして生まれてきた。
 - ・家族はあなたが生まれてきて本当に嬉しかった。
 - ・「勉強ができる」とか「お手伝いをしてくれる」から素晴らしいのではなく、ただ生きているだけで、あなたの存在そのものが素晴らしい。
 - ・すべての人は人として尊ばれる。
⇒あなたの周りの人も誰かにとっての「大切な唯一無二の存在」
人を思いやる気持ちや相手を責めずに自分の気持ちを伝えるスキルを大切に。

思春期 = 自分の 生き方を 自分で 決める時

- 体は大人、心は子供 … 体と心がアンバランスな時
 - ・「嬉しい」「楽しい」「怒り」「否定」「反発」「比較」「喜び」「悲しさ」いろいろな感情が出てきて、心も頭もいっぱいになってしまいかもしれないが、出てくる感情をそのまま許可する。
 - ・たくさん悩んで、考えて、楽しい経験をして、これからの人生であなたなりの「人生のこたえ」を見つけていく。いくつになっても「今が一番楽しい！」と思える人生を。…「人生は一生学び」

誰かを好き になるって 素敵なこと

誰かを好きになるのはとても素敵なこと。「好き！」という感情に流されるのではなく、その人を好きになって自分がどれだけ成長できるのか、その人の尊敬できるところはどんなところか、その人と一緒にいる時の自分を好きでいられるのか、きちんと話し合える相手なのか。「No」と言えない関係は本物ではありません。自分自身と相手を大切にし合える関係を築き、自分の感情・欲をコントロールしましょう。



～助産師からの Last message～

富山駅前で「駅ナカ保健室」が月に1回、開かれています。産婦人科医等に無料で相談できます。



自分らしく生きることは大変なことかもしれない。
「生と性」を考えても答えはまだまだ見付からないかもしれない。
でも、あなたは生まれてきて、生きています。
大切な大切な唯一無二な存在です。
自分を大切に、そして周りの人たちを大切にできる人になってください。
そして、**あなたの人生があなたらしく、楽しく豊かなものになりますように**祈っています。

みんなの感想

自分のことが嫌になって誰も私のことを必要としない、と思うことがあったけれど、私のことを大切に思って、ずっと大好きでいてくれる人がいると聞いてとても嬉しくなりました。大切に育ててくれた親に感謝し、これからは自分で自分を大切にしていきたいと思いました。

まだ中学生ですが体はとても成長していると思いました。心の変化は見えないので、自分では気付かないことをたくさん考えていくことが重要だと思いました。子供や親は選べないけど、パートナーは自分で選ぶことができるので、自分に合うパートナーを選んで人生を豊かにしていきたいです。

どんな日もすべて大切な日なので、1日1日を大切にしたいと思いました。どんなときもありのままの自分でいられるようになりたいです。他人が決めるのではなく、自分で生き方を選んで決めたいと思いました。心の変化とともに自分は少しずつ成長しているのだと思い、びっくりしました。

Q 大人になることに不安があります。その不安をなくすことはできますか？

A 生きていく中で全ての不安をなくすことはできないと思います。私たち大人だって不安はあります。大人になることの何に対して不安を感じているのでしょうか？就職？結婚？老後？経済面、社会的地位、人間関係、健康面…自分が何に対して不安を感じているのか、不安の正体が分かると少し安心できるのではないのでしょうか。大人になっていく過程で少しずつ不安が解消されていくこともあります。不安はあると思いますが、大人も楽しいですよ(*^_^*)

もう体は大人になっていて、いろいろなことに責任をとらなければいけない年齢になってきているのだと思いました。周りに支えてもらっているからこそ今の自分があることを知ったので、自分も大切にしつつ、他人を支えていけるような人になりたいです。

何もなくても不安になったり不思議な感情になったりして嫌だなと思っていたけれど、それは自分を見つめるために大切なことだと分かったので、自分を知るためにもあせらずに自分に向き合っていきたいと思いました。これから先、もし自分が命のバトンを渡す側になる時には、本当に責任をもつことができるのかよく考えたいです。

いろいろとやるが多くなると、混乱したり自分が嫌になったりすることがあったので、これからは家族に相談しようと思いました。今の自分は何がしたいのか、何が幸せにつながるのか分からないけれど、それを見付けていけるようにしたいと思いました。

この世の中に必ず自分をとても愛してくれている人がいると聞いて、自分が自分を大切にしていくことで自分以外も幸せになれると思いました。生きていくだけで嬉しいと思ってくれる人のためにも全力で生きて、これからの選択を誤ることのないように、正しい選択をし、自分も相手も幸せになれるように努力していきたいです。最後に必ず、自分のことを愛してくれている人の存在を忘れないようにしようと思います。

Q 帝王切開では麻酔を使うのですか？

A 使います。全身麻酔と局所麻酔がありますが、多くのケースでは赤ちゃんとお母さんへの影響がより少ない局所麻酔を使います。

「自分を大切に」ってどういうこと？

- ちゃんと寝て、ちゃんと食べる
- 本音を聞いてあげること
- やりたいことに挑戦させてあげること
- 嫌なことは「嫌だ」とはっきり言うこと
- ネガティブな感情がわくことを許すこと

感情を認めることと感情をそのまま人にぶつけることは違います。同じように「自分らしく」と「自分勝手」も違います。

「自分らしく」は周りを思いやりながら人生を楽しむこと、自分のために他人を変えようとはしない考え方。

「自分勝手」は人の気持ちを考えず、自分さえよければそれでよい、という考え方。