

## 2年生 健康教育を実施しました

9月7日(金)総合の時間に「健康教育」を実施しました。2年生の健康教育のテーマは「心の健康」。豊島区教育委員会で心理のお仕事をしている荻澤健志先生をお招きし、今のみなさんの心の状況や、これからどんなことを意識して生活していくべきなのか、お話ししていただきました。

荻澤先生のお話のおさらい(5時間目と6時間目で話の内容が少し違うかもしれませんが、それぞれのお話の抜粋になります。)

今のみんなは反抗期の中にいる。



今のみんなの年代は物事への価値観や意見ができあがりつつある時期。その価値観や意見が保護者の方・先生達の価値観・意見と違うから「反抗」という形でぶつかってしまう。



意見が違うことは悪いことではありません！  
「私の意見とは違う意見だな」と気づくことが大切。そして反抗するだけでなく、「どうして保護者の方や先生達がそういう意見をもつのか」考えなくてはならない。

今のみんなは「完ぺき(パーフェクト)」「格好良さ」を求めてしまう年代。



完ぺきや格好良さを求めることは悪いことではありません。しかし、現実の世界は、完ぺきや格好良さとはほど遠くかけ離れていることに気づいてしまうのです。



理想と現実の大きな差に気づいたみんな。だからイライラしたり、腹がたったりするのです。

例えば ・テストで良い点数をとりたいが、現実には20点しかとれなかった。  
・自分の体型が太っていると感じ、気に入らない！  
みんなもこんな体験や気持ち、味わったことがあるはずですよ。



自分のことが自分で認められないから、理想と現実の差に傷つき、悩むのです。



**愛ってなんだ?** (「愛する」って言葉は異性に使うだけの言葉ではありません。)

愛することは「まわりの人を思いやること」「相手の感情を認めること、そして自分の感情を押しつけることではない」  
相手を大切にすることは自分を大切にすることと同じ。もっと自分を大切にしよう！

そのためには…

### 1 自分の気持ちに気づき、その気持ちを理解する

“うざい” “むかつく” という言葉で片づけず、“淋しい” “悲しい” などの言葉で感情を表現しよう。

### 2 自分の気持ちをうまく人に伝えよう

“あなたのことを大切に思っているよ” “いつもありがとう”、言われて嬉しい言葉なのに、人にはなかなか言いづらい。恥ずかしいけど、言わなきゃわからないこともある！ もっと自分から言おう！表現しよう！

### 3 あきらめない

今のみんなには可能性がある。でもできない。なぜだろう？ それはあきらめてしまうから。  
自分の味方を見つけよう。味方の存在を自分の強い力にすれば、必ず実現する！

## みんなの感想

私は最近、まわりの人の発言に、すぐイライラしたり、反論したりすることがあります。自分で自分が「おかしい」と思ったり、「前はこんな性格じゃなかったのに」と思ったりすることがあります。でも今日の荻澤先生のお話を聞いて、それは私だけじゃなくて、人が成長することで経験することなんだと思え、安心しました。

今の僕たちは反抗期を迎えて、親などにあったり、反発してしまうけど、それは異変ではなくて当たり前のことだと知った。僕たちのわがままや反発を我慢してくれる親にも感謝しなきゃいけないと思った。

今、僕たちは小学生の頃と違い、中学生という大人の少し前にいる。そして勉強・恋愛・人間関係、全てが大変で困難で、小学生の時とは全然違うように感じる。しかしくじけず頑張って進めるように努力したいと思った。

反抗というものも、自分の価値観を示すためにはとても必要なものだということがよくわかった。いろいろなことをこなしながら、大人になるんだと思った。

裏面にも感想があります→