



学校保健委員会の報告

1月23日(木)に学校保健委員会を行いました。

1学期に行った**定期健康診断の結果等の報告**と『**言葉を聞くではなく心を聴く～相手に寄り添う魔法の言葉～**』について学校医、学校評議員、保護者、生徒、本校職員で相手の気持ちに向かい合う大切さについてワークを体験し話し合いました。

学校保健委員会とは・・・

家庭や地域、学校が一体となって自校の健康問題を解決するために話し合い健康の輪を広げていく会です。



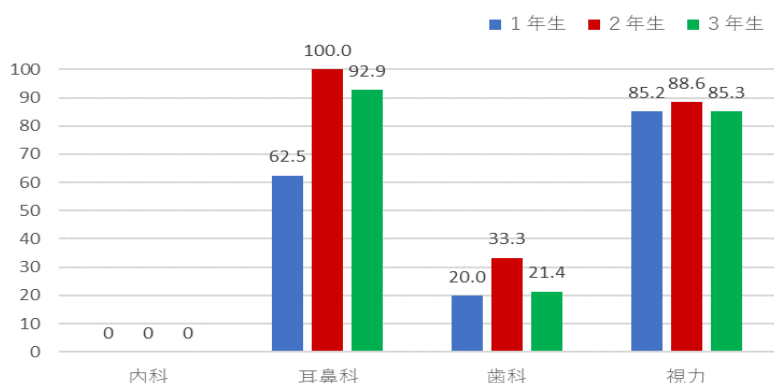
【1】 定期健康診断の結果について

今年度も、旭野高校の生徒の健康状態は概ね良好でした。

健康診断の結果によって、疾病の疑いがあり専門医での詳しい検査が必要であると学校医が判断した場合には「受診のお勧め」を配付しています。受診した結果は、保健室へ報告用紙を提出することになっていますが、専門医を受診せずそのままにしている人がたくさんいます。**自分の健康は、自分で守るしかありません。**

●学年別専門医受診者の割合

(%)



学校で行う健康診断は、病気や病気の疑いのある人を発見することを目的に行う簡易検査です。詳しい検査は専門医を受診する必要があります。充実した学校生活を送るためにも「受診のお勧め」が配付されたら、速やかに受診しましょう。



全国と比較しても健康度の高い旭野生ですが、視力検査の結果においては約8割近くの生徒が視力矯正器具(眼鏡、コンタクト)を使用しており、視力が低下している生徒の割合が多い結果となりました。

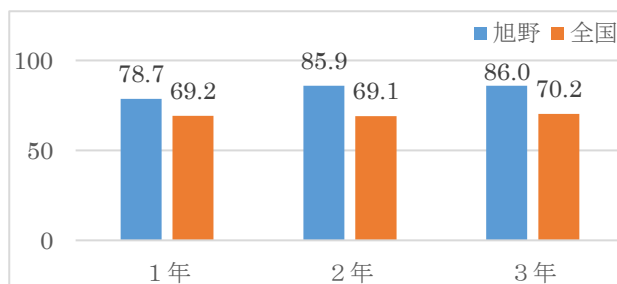
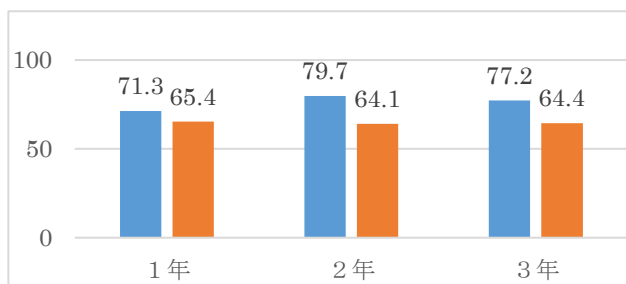
●学年別裸眼 1.0 未満の割合

【男子】

(%)

【女子】

(%)



スマホと近視 ～スマホ老眼って知っていますか？～

近年、スマホの普及率が上がるとともに近視が進行する人が増えています。「手元が見にくい」

「夕方になると物が見づらい」と感じている人はいませんか？ それは眼が凝っているのかも？

人間の眼は、水晶体の周囲の「毛様体筋」が緊張したりゆるくなったりしてピントを調節していますが、スマホを長時間使用すると手元の位置にピントを合わせた状態が続くため、毛様体筋が凝り固まってピント調節がうまくできなくなります。

便利なスマホはつつい使い過ぎてしまいがちですが、使用には注意が必要です。



【2】保健室の来室状況（H31.4月～R1.12月まで）

<内科的来室数>



<外科的来室数>



始業前から体調不良を訴えて来室する人がいました。**起床時に体調がすぐれない場合は、自宅で休養して様子を見ましょう。**また、薬を服用して無理に登校する人もいますが、薬の役目は主に症状の緩和であり、根本的な一番の治療は安静と休養です。



解熱鎮痛剤：多少の熱や原因不明の痛みがあっても鎮痛剤を服用して登校する人がいますが、ちょっと待った！病原体によっては症状を悪化させることも。自己判断せずに、専門医に受診して医師の指示のもと、薬は正しく服用するようにしましょう。



『言葉を聞くではなく心を聴く』

～相手に寄り添う魔法の言葉～

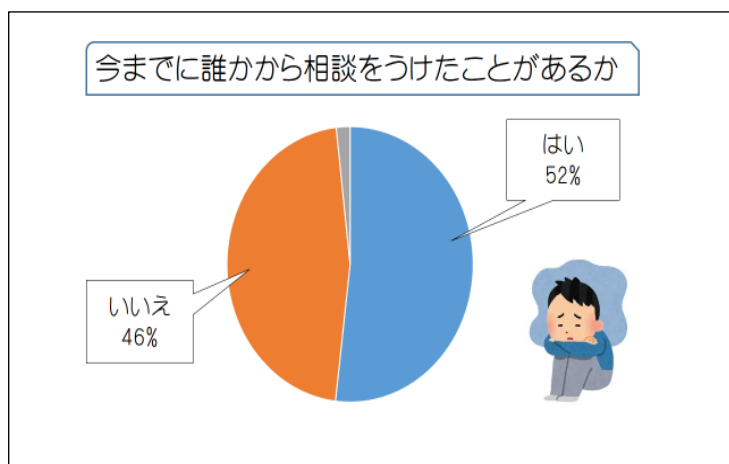
今年度の学校保健委員会のテーマは、『コミュニケーション』です。
生徒保健委員会に『相談』についてアンケートを実施したところ、相手の話を聴く際に、実は戸惑いや迷いを抱えているということがわかりました。

ということで、今回の学校保健委員会では参加者同士でのペアワーク体験から、**相手の心に寄り添う魔法の言葉**について学んでみました。



1. 保健委員アンケート結果について（保健委員54名）

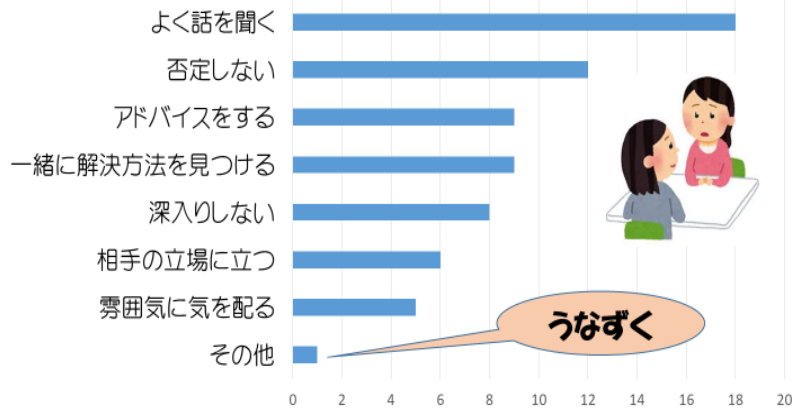
保健委員さんに協力してもらい『相談』をテーマにアンケートを実施しました。



「今までに誰かから相談をうけたことがあるか」では、「はい」が52%でした。約半数ほどです。もっと多くの生徒が相談をうけた経験があると思っていたので、予想外の結果となりました。

自分の気持ちや考えを相手に話すことを苦手としている人が増えているのかもしれないね…

相談を受けた時、気をつけたことがあるか



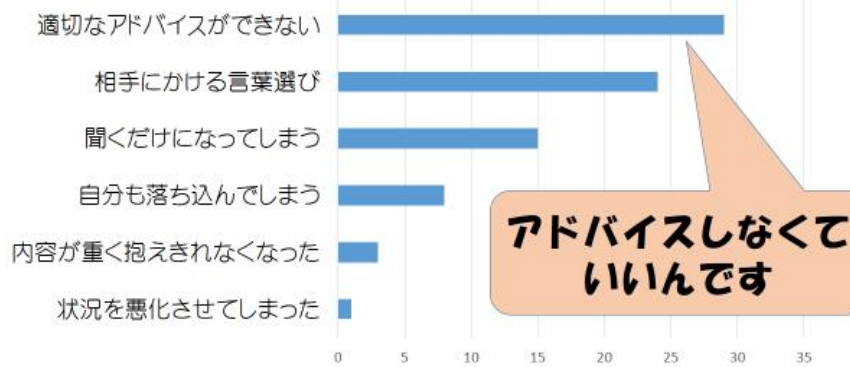
【はい】と答えた人の中で、「相談を受けた時、気をつけたことがあるか」では、「よく話を聞く」が最も多く、ついで「否定しない」、「アドバイスをする」と続きました。

「その他」は、「うなずく」でした。これは傾聴という意味で、とてもいい対応です。

傾聴とは、相手のことを否定することなく、相手の立場に立って、相手の気持ちに共感しながら聴くことです。



相談を受けた時、困ったり悩んだことがあるか



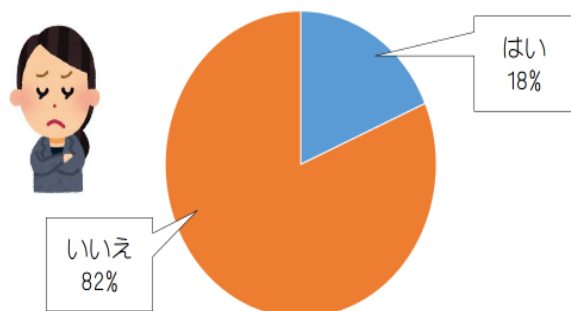
「相談を受けた時、困ったり悩んだことがあるか」では、「適切なアドバイスができない」が最も多く、ついで「相手にかける言葉選び」でした。

悩みを打ち明けられたり、相談されると、つい、前向きにガンバレと励ましたり、～だからいいじゃないかとポジティブな面に目を向けさせようとしたり、ああすればいい、こうしたらいい、と

アドバイスをしがちではないでしょうか。それでは、単なる自分の価値観の押しつけになりかねません。

また、つらいときにポジティブな声かけは負担になってしまうこともあります。アドバイスはしなくていいんです。それより、相手の気持ちを理解し、心に寄り添うことが、支えになり、力になるものです。

『傾聴』という言葉を知っているか



「『傾聴』という言葉を知っているか」では、8割が「いいえ」でした。「傾聴」とは、字のごとく目と耳と心を傾けて積極的に聴くということです。

積極的に聴くとは、ただ聞き流すのではなく、相手の方を向き、顔を見て、相手の表情やしぐさ、声のトーンなどの外見も観察しつつ、話の内容だけでなく、何を伝えたいのか、どんな気持ちを分かっしてほしいのかを想像しながら聴くということです。

2. ワーク「言葉を聞くではなく心を聴く ～相手に寄り添う魔法の言葉～」の様子

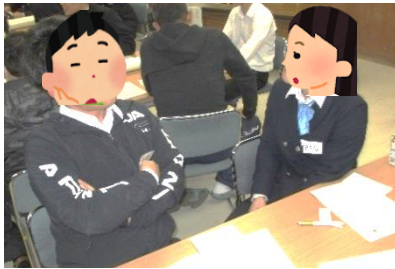


今年も谷口先生の軽快な司会で始まりました。まず、アイスブレイクによる対人の緊張をほぐし、ペアの関係をよくします。

- 【流れ】 1. ペアワーク（指示あり）
2. 協議と「傾聴」の説明
3. ペアワーク（傾聴を意識）



1. 話し手と聞き手になって、ペアワーク開始。1回目は聞き手に指示（否定的な聞き方をしてください）があります。聞き手の演技力がすごい。話し手は、とても話しにくそうでした。

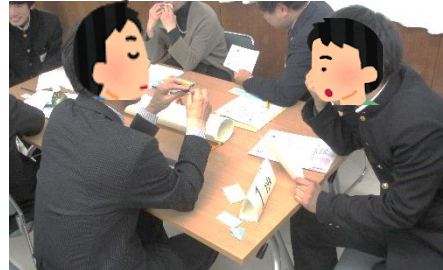


【指示：否定的な聞き方】

聞き手は、**気のない返事、無表情、腕くみ、相手を見ない、相手を遮り自分の話をする等**の態度をとってもらいました。



参加者「全然こっちを見てくなくて、聞いてる？と不安になった」



参加者「こちらの話を、ことごとく否定されて、悲しい気持ちになった」



2. 互いに話し手、聞き手のどちらも体験し、感じたことを書き出して、班で協議をしました。「傾聴」についての説明（資料：傾聴とは…）を聞いた後、傾聴を意識しながら2回目のペアワークをしました。今度は話がはずみ、話を聴いてもらえた体験ができました。



スッキリ！



<参加者の感想>

聴いてもらうってすごく大事なことだとわかった。これからは意識して聴くようにしたい。



参加者の感想



- ・参加者が会の趣旨を理解して熱心に参加できていてよい。今回参加していない他の生徒へも会の内容について伝える機会があるとよい。会で生徒と交流が持てることが嬉しい。（学校評議員）
- ・講義を聞くのではなく、グループディスカッション形式で参加できて楽しかった。（保護者）
- ・初めてこのような会に参加し、職員・生徒と交流できて「旭野、イイ学校だな!」と思った。（保護者）
- ・「傾聴」という言葉を初めて知った。知らないことはまだまだたくさんある。このような会に参加でき良かった。
（生徒）
- ・自分の行動や言動を振り返る機会になった。相手のことを考えて言葉選びをしたい。（生徒）
- ・普段話すことのない大人（先生や親）と接することで考え方が広がった。（生徒）
- ・悩み事は隠さずなるべく話すようにしたい。（生徒）

ありがとう
ございました



参加者の皆さんから多くのご意見・感想をいただきました!!

参加していただきありがとうございました!!!

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます!!

旭野で過ごした3年間を振り返ると、様々な思い出が浮かんでくると思います。
楽しく充実した思い出もあれば、辛く苦しい思い出ばかりが思い浮かぶ人もいるかもしれません。でも、どの思い出の中にも皆さんを励まし、支えてくれた人がいたのではないのでしょうか。4月から新生活が始まりますが、悩んだり困った時には一人で抱えずに周りを見渡してみてください。必ず相談に乗ってくれる人がいるはずです。
保健室は、皆さんの今後の活躍を応援しています!!!

