



# 田原地域学校園保健だより

保護者のみなさまへ お子さまと一緒に読んでください。



1日目

## 9月末に『田原地域学校園にこここ週間』を行いました。



田原中学校のキャラクター「たわらんち」も登場し、みんなで「こころの健康」について考えました。

スクールカウンセラーの佐々木先生は、田原地域学校園の3校のカウンセラーでもあります。

そんな佐々木先生に「ストレスについて・ストレスとの付き合い方について」教えていただきました。



## ストレスについて・ストレスとの付き合い方について

(田原中学校前期保健体育委員会から)



スクールカウンセラー  
ささき まなみ 先生

佐々木先生から、「ストレス＝もやもや」のこと、そして手渡された荷物のようなものと説明がありました。軽い小さな荷物なら持つことができても、大きな荷物を持っていると疲れてしまいます。また、ストレスには、①嫌なストレスと②良いストレスがあることも知ることができました。悪いことも良い出来事もストレスになり、それによって私たちの心や行動が反応していくメカニズムについて詳しく教えていただきました。

また、ストレスが溜まってしまった時、人に相談することの大切さについてのお話がありました。相談できそうな友達や先生等3人くらい名前を書いて持っていること

がお守りになるというアイデアも教えていただきました。

## 2日目は図書委員会からの本の紹介！



田原中学校・図書委員からは6冊の本、『生きるぼくら』『わたしが少女型ロボットだったころ』『泣いたあとは、新しい靴をはこう』『がんばらなくてももうまくいく考え方』『修造アンサー!!』『新・心が元気になる本』シリーズを紹介しました。

### 田原西小学校

本校の学校図書館司書の江連先生による読み聞かせをお昼の時間に放映しました。「おこりたくなったらやってみて!」という絵本で、気持ちがいらしたときにすると落ち着く呼吸法を学べる絵本を紹介しました。



### 田原小学校

朝の学習の時間に、図書委員会と健康・給食委員会で読み聞かせを行いました。「かなしくなったらやってみて!」という絵本で、気持ちがかなしくなってしまった時に落ち着く呼吸法が紹介されています。



# 続いて、各学校の委員会の発表！



田原小学校

## ① 健康・給食委員会と図書委員会のコラボによる、心の健康に関する絵本の読み聞かせ



かなしみのくもをおいだす、いきのしかたを実演しました。何かかなしいことやいやなことがあった時は、このいきのしかたを思い出してください。みなさんの気持ちが少し楽になるとと思います。



## ② 「心のリュック」、先生方に元気のヒントをインタビュー（ビデオ放映）

心は目に見えません。なので、ペットボトルで心の様子を表現しました。うれしい気持ち「しあわせ」「たのしい」「うれしい」には心の重さはありません。ですが、かなしい気持ち「かなしい」「つらい」「モヤモヤ」には色水を入れて、心の重さを表現しました。



友達が元気がないなあと思ったら、「どうしたの？だいじょうぶ？何かあった？」と声をかけるようにしましょう。人に話を聞いてもらえるだけで、心は軽く楽になりますね。



## ③ ハッピーワードの掲示

子どもたちと、先生方が考えた、明るく元気に過ごせるような言葉「ハッピーワード」を紹介しています。

田原西小学校

## ① 心のストレッチ

保健給食員会による、心のストレッチを朝の学習の時間にテレビで放映しました。委員会の児童が見本となって説明をし、各学級で取り組みました。



## ② 心のリュック

なんだか重たそうなリュックを背負っているお友達。中身を取り出してみると、様々な「感情」が入っていました。容器に中身が入っているのは「ネガティブ」な感情。空の容器は「ポジティブ」な感情。つらいなどのネガティブな感情を背負いすぎずに外へ出す方法を紹介しました。



田原中学校は、「心に関するアンケート」を実施し、その集計結果から見てきたことについて委員会から発表しました。悩んでいると、辛いのは自分だけ…と感じてしまうことも多いですが、アンケートをして分かったことの一つに「悩んでいるのは自分だけではない」ということがありました。また、中学生になると相談相手は大人よりも同級生と答えている人も多く、ストレスの解決方法についても違いがあることに気が付きました。先生方へのインタビューも行い、大人になるとストレス解消法も増えていくことも面白い結果でした。また、委員会で冊子を作成し、田原中の生徒のみなさんへ配付しました。

