



# 学校保健委員会だより

北中学校

令和5年10月10日

9月28日(木)に「みんなでレジリエンスを高めよう」をテーマに学校保健委員会を開催しました。「レジリエンス」とは、困難な苦しい状況にもかかわらず、へこたれずにしなやかに適応できる心の力のことです。生徒保健委員会による北中生のようすについての発表と、あいち健康プラザ 稲吉理恵先生に「元気な心でいるために～今日からできることを考えよう～」と題した講演を行っていただきました。

## 生徒保健委員会の発表

7月に実施した「レジリエンス度チェック」の結果から、令和3年度からの3年間で全校のレジリエンス度が上がっていることが分かりました。また、メディアバランスDAY・レジリエンスWEEKの取組からは、睡眠に関する内容に積極的に取り組むことで、さらにレジリエンス度が高まると考えられます。

### R3年度からのレジリエンス度

	R3	R4	R5
1年生	7.9	8.6	8.7
2年生	7.3	上がっている!	
3年生	6.6	7.9	8.9
全校	7.2	8.1	8.2

### メディアバランスDAY・レジリエンスWEEK

	R4 (5月~3月)	R5 (5月~7月)
メディアバランスDAY	48.5% 低	52.0%
レジリエンスWEEK 「睡眠」	62.4% 低	64.3%
レジリエンスWEEK 「笑顔でありがとう」	73.3%	85.0%

積極的に取組めばさらにレジリエンスが高まる!

### メディアバランスDAY

「みよし市メディアバランスDAY」に「寝る1時間前に電子メディアの使用をやめる」

- 自分の好きなことを書き出す
- リフレーミング

レジリエンスを高めるワークでより効果的に

### レジリエンスWEEK

毎月10日~16日  
「レジリエンスを高める睡眠をとる」  
普段の睡眠時間+30分  
もしくは8時間以上

心と体がすっきり!

「笑顔でありがとうを言う」

いくつかがつか、心の中で数えてください

- 1 いろいろなことにチャレンジするのが好き
- 2 新しいこと、めずらしいことが好き
- 3 いろいろなことに興味・関心が強い
- 4 将来の夢があり、それに向かってがんばっている
- 5 新しい環境にすぐになれる

いくつかがつか、心の中で数えてください

- 6 友人は多いほうだと思う
- 7 自分の将来に希望をもっている
- 8 動揺したりイライラしても自分を落ち着かせられる
- 9 冷静だといわれる
- 10 簡単にあきらめないタイプ

いくつかがつか、心の中で数えてください

- 11 納得がいけないことがあっても仕方ないと思える
- 12 物事にあまりこだわらない
- 13 なんでも相談できる友人や家族がいる
- 14 親との関係は良好
- 15 自分は地域や社会のために役立っていると思う

レジリエンス度判定

〇の数	レジリエンス度
12個以上	高い
8~11個	普通
7個以下	低い

### みんなの感想

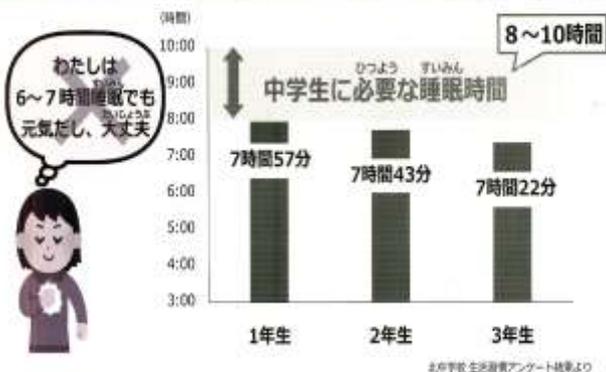
- 睡眠時間が長い方が授業への取り組みもよくなるので、これから8時間~10時間寝るようにしたいです。
- 腹式呼吸や肩の力を抜くことでリラックスして、レジリエンスを高める睡眠をとるようにしたいです。
- 寝る1時間前に電子メディア使用をやめることは一人では難しいので、親と約束をつくって一緒に取り組んでもらおうと思います。
- レジリエンスWEEKやメディアバランスDAYに取り組む理由がよく分かりました。
- 「私は～」という文で話すことで、相手にも自分にもストレスがかかりにくくなることが分かりました。



# あいち健康フラザ 稲吉理恵先生のご講演 「元気な心でいるために～今日からできることを考えよう～」

北中生のみなさんに事前に行った生活習慣アンケートをもとに、「自分の気持ちと上手に付き合うには?」「考え方を改めてみよう」「気持ちや意見を伝える・聞くコツ」についてお話をしていただきました。また、こことからだはつながっていて、「ここが健康でいるためにはからだの健康も大事!→生活習慣が大事!」ということから、睡眠の大切さについてもしっかり教えていただきました。

## 北中のみなさんの睡眠時間 (平日)



## 生活習慣とこころの関係



## 笑顔も大切!

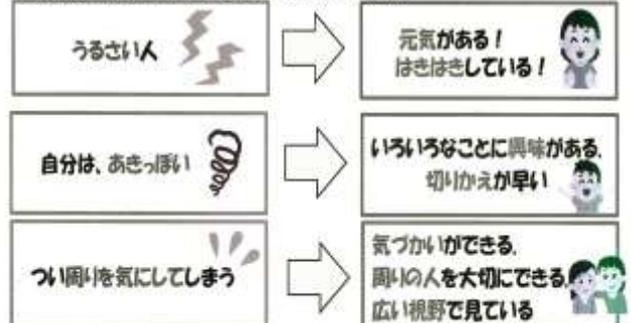
We shall never know all the good that a simple smile can do. (マザー・テレサ)  
「何気ないほほえみでも 想像できないほどの可能性を秘めているのよ」



参考文献: Ekman, P., & Friesen, W. V. (1978). Smiling and feeling: A new paradigm for the basic facial action hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 14, 56-62.

## 前向きな考え方に改めてみよう! (短所は長所)

●たとえば、「声が大きい人」のことを、どう思う?



## I (わたし) メッセージを使おう



●言いづらいことを伝えるときにも使ってみよう



## 本日のまとめ

