



春は新しい自分になるチャンス



明日から、春休みです。どんな1年間でしたか？楽しいことが多かったでしょうか？ツライこと、悲しいことが多い1年だったでしょうか？

人間関係はどうでしたか？友だちや家族、恋人といい関係を築くことができましたか？

この頃、自分の気持ちばかり考えて、相手の気持ちを考えることを忘れている人が、増えてきているような気がします。

相手を思いやる気持ちを大切に考えると、相手を傷つけない話し方もできるようになるのではないのでしょうか？

春休みは新しい自分になるチャンスです。自分とじっくり向き合って、4月からのスタートに向けて心とからだの準備をしてください。

保健室の利用状況は？



今年度も、保健室はケガよりも頭痛や腹痛など内科的な利用が多い1年でした。体調不良の原因は、睡眠不足などの不規則な生活、アルバイト疲れなど様々ですが、みなさん、自分の体調不良の原因はよくわかっていたようです。人間関係の悩みやストレスが体調不良の原因になっている人も多かったように思います。保健室で話をすることで、みなさんの悩みやストレスが少しでも解消できればいいなと思います。

女子は腹痛や生理痛の利用も多かったです。保健室に入ってきたとき、しつこいぐらいにスカート丈の話をしました。短いスカートは身体の冷えにつながり、腹痛の原因になっています。4月からは、毎回同じ事を言われないようにしてください。

簡単に授業を休んだり、早退したりした人もいます。多少、具合が悪くても授業を大切にする気持ちを持ってください。高校生活は、その後の社会生活のトレーニングでもあります。今年度、利用の多かった人は、なるべく保健室を利用しなくてもいいように体調管理をしてくださいね。

Know Your Body～自分のからだを大切に～

今年１年間、「自分のからだを大切に」ということで、性のことやメンタルヘルス、感染症などについて、みなさんに情報提供をしてきました。

最後は、「自分の命を大切に」ということを伝えたいと思います。

日本の若い世代の自殺

日本の若い世代の自殺は深刻な状況にあります。15歳～39歳の各年代の死因の第１位は自殺です。このような状況は、国際的にみても深刻で、15歳～34歳の若い世代で死因の第１位が自殺となっているのは先進７カ国では日本だけです。最近も、広島県の中学３年生が昨年１２月に自殺していたというニュースが報道されています。

報道されている自殺の原因は、いじめや進路に関わるものが多いようです。悩んでいるときは、時間が止まったように長く感じられるのかもしれませんが。未来には絶望しかみえなくなってしまうのでしょうか？親にも友だちにも言えず、発作的に死ぬことを選んでしまうのでしょうか？先日、卒業前の３年生に、相双保健福祉事務所と福島県精神保健センターの職員の方から保健講話として自殺予防の話をしていただきました。その時、精神保健センターの方が、「自殺した人が、最後に手に持っているのは携帯電話」という話をしていました。

もしかしたら、今、悩んでいるあなたへ

ひとりで悩まないで、
「SOS」「助けて」と声に
だしてください。親や友
だち、学校に言えない時
は、電話相談できるこ
ろもあります。

〈相双保健福祉事務所からのメッセージ〉

進級・進学・就職など、環境の変化が大きい季節ですね。
悩みや困りごと…。ひとりで抱えていませんか？

- ☐ 友人・親子関係がうまくいかない
- ☐ 学校の成績がふるわない
- ☐ 進路のことで悩んでいる
- ☐ 進学後の一人暮らしが心配
- ☐ 就職後の人間関係が不安
- ☐ いじめを受けている

**そんな時は、一人で我慢しないで…。
きっと、誰かに話すことで、
こころが「ほっ(*^_^*)」と軽くなります**

一度相談機関に電話してみてください。

- ◆ 福島県相双保健福祉事務所 障がい者支援チーム
☎ 0244-26-1132（平日 8:30～17:15）
- ◆ 岩手・宮城・福島専用よりそいほっとライン
☎ 0120-279-226（24時間 365日）
- ◆ 福島いじめ SOS 24
（４月から「ふくしま24時間子ども SOS」に名前が変わります。）
☎ 0120-916-024（24時間）

