

テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 1 年 1 番 氏名 池原 王姓

★ねらい

- 中学生時期は、思春期という身体と心の発達にとって大切な時期で有り、その思春期特有の心の中の思い(心情)の変化などに気づき、その時期を健康的に過ごすにはどうしたらよいか考える。
- 「性を大切にすること」、「命を大切にすること」に気づき、差別や偏見について考え、思いやりの心を持って行動できるようにする。

★ 講師の先生：山本クリニック 院長：山本 和儀 先生

自由メモ

!! 5人 = 1人
 3人のグループは
 1人のかんじょうにきずいてみようけんできる
 おきなかいてんめんへのきんじやみは
 男性43人、女性16人

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

1日「かくところのタネ」の特設授業
 を受けて、心にのこったことは、わかい人か
 ら、大人まで、広い世たいで、自殺か
 たいことかわかりました。

なので、人をいじめない、バカにし
 ないことを学びました。

これから、いろんな人にやさ
 しくできたかなと思 います。



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 1年2番 氏名字山直

★ねらい

- ・中学生時期は、思春期という身体と心の発達にとって大切な時期で有り、その思春期特有の心の中の思い(心情)の変化などに気づき、その時期を健康的に過ごすにはどうしたらよいか考える。
- ・「性を大切にする」ことは、「命を大切にする」ことに気づき、差別や偏見について考え、思いやりの心を持って行動できるようにする。

★講師の先生：山本クリニック 院長：山本 和儀 先生

自由メモ

こころの健康とは、こころの病気にかかっていないだけでなく、その生らし、生き生きとした状態を保たね。個人生活や家庭で生活
死因は、^{5人に1人が心の病気になってしまう。心が壊れているとおこす。} ^{おこす。} ^{心身が壊れているとおこす。} ^{心身が壊れているとおこす。}
中学生は、かん。高校生は事故や自殺が多。自殺はとめ。年だりにも多。
1985年は1位だったが、年々順位がさがり。2040年には1位にもなる。
相談するとなやみなどを手はなせ。自分を自分でほめる。ネットゲーム。ゲーム。
クリニックは60ヶ所ある。もしやがは20ヶ所ある。でも発達。
生命の多様性をもつ。自然は世界の宝物。

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

思春期の心の健康づくりについての特設授業をして、心の健康とはその人の生き生きとした状態が保たれていること。ということも分かった。死因では高校生は事故が多く自殺は、年々多くなっている。ということも分かった。沖縄の平均は、年々順位がさがり。2040年には1位にもなる。ということも分かった。11月24日の特設授業でわざわざ来てくれてありがとうございました。



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 1年 3番 氏名 奥村 三四郎

★ねらい

- ・中学生時期は、思春期という身体と心の発達にとって大切な時期で有り、その思春期特有の心の中の思い(心情)の変化などに気づき、その時期を健康的に過ごすにはどうしたらよいか考える。
- ・「性を大切にする」ことは、「命を大切にする」ことに気づき、差別や偏見について考え、思いやりの心を持って行動できるようにする。

★講師の先生：山本クリニック 院長：山本 和儀 先生

自由メモ	10～14歳 1位 がん	「2040年までに平均寿命 男女日本一」復活
心の健康とは	15～19 2位 自殺	
こころの病気だけでなく、その人らしい生き生きとした状態	20～24	5人のうち1人が一生のうち、こころの病気にかかる
情緒的 知的	25～29 自殺	
社会的 人間性	30～34	
相談するていい。	35～39 がん	リラックス法
トランスジェンダー	沖縄県の平均寿命	さんかん法
身体の性と心がちがうしない。	1.男女 1位 1985年	手をモーとしてジワ
	2.男26位 女1位 2000年(26ショック)	呼吸法 9
	3.男30位 女3位 2010年(30ショック)	3秒待つて6秒はく
	4.男40位 女16位 2020年	6秒待つて3秒はく

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。 9

ぼくは、思春期の心の健康づくりについて講話をきき、心の健康とは、こころの病気だけではなく、その人らしい生き生きとした状態をいうと知りました。15～19歳は事故が一位だけど、二位に自殺が入っており、20～34歳までの死亡原因が自殺とびっくりしました。みんな、追いにまねたりして自殺しているのかなと思いました。また、沖縄県の平均寿命は1985年は男女一位だったのに2020年には男子43位、女子16位に下がっていたのでびっくりしました。これから、2040年までに平均寿命男女日本一復活と目標があるので、ぼくも事故、自殺をしないようにしたいです。



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 1 年 4 番 氏名 上條 絢花

★ねらい

- 中学生時期は、思春期という身体と心の発達にとって大切な時期で有り、その思春期特有の心の中の思い(心情)の変化などに気づき、その時期を健康的に過ごすにはどうしたらよいか考える。
- 「性を大切にすること」、「命を大切にすること」に気づき、差別や偏見について考え、思いやりの心を持って行動できるようにする。

★ 講師の先生：山本クリニック 院長：山本 ^{やまもと} 和儀 ^{かずよし} 先生

自由メモ

10代後半は「がんばって」亡くなる人(77) 20~40にも自殺する人がいる
 こうこう生ねとは自殺なとて「亡くなる。脳のけんこうにのけんこうがと
 ても大ヒカ。
 ストレスとはいじと体がひずんで「いる
 ストレス 解消しよう法 ... たくさんご飯を食べる。
 最低でも 3つくらいは ストレス解消しよう法をみつける。チャレンジをする。
 相談すると、知識などが「増えたり、なやみや苦しみを「減らすことができる。
 呼吸法。3秒「いきをすって、6秒「いきをはく。呼吸をはくとリラックス、はく時大事
 自分への「いたわり、思いやり。カルフ・コンパッション「大丈夫だよ。がんばったねとか、
 短い時間で「すぐ「楽しめることは「すぐに「いそ「んしょうになる。(7人に1人)
 いの「応救手当て、自分の「信らいて「きる人なとに相談する「いを「支え「もらえる
 トランスジェンダー ... 生まれてきた「性別りとちがう「生き方。シスジェンダーは「性別がい
 いとおかしい。

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

特設授業をうけて、リラックス法などもなった。リラックス
 法には、呼吸法とって3秒いきをすって6秒でいきを
 はく、呼吸をはくとリラックスする、はく時が大事た
 と分かった。でも短い時間で「すぐ「楽しめることは「す
 ぐ「いそ「んしょうになると「知ったので「気を「つけたいて
 す。(7人に1人) いの「応救手当ては、自分の「信らいて
 きる人への「相談などです。そうすることて、
 いが「支えられる。ストレス解消しよう法は、
 最低でも3つくらいは見つけ、チャレンジをする



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 1年 6番 氏名 田村 莉奈

★ねらい

- ・中学生時期は、思春期という身体と心の発達にとって大切な時期で有り、その思春期特有の心の中の思い(心情)の変化などに気づき、その時期を健康的に過ごすにはどうしたらよいか考える。
- ・「性を大切にすること」、「命を大切にすること」に気づき、差別や偏見について考え、思いやりの心を持って行動できるようにする。

★講師の先生：山本クリニック 院長：山本 和蔵 先生

自由メモ	自然が安定していないと気持ちも安定に 登きしりかの人いるから色々な意見がある ソラックスを さんかん法 呼吸法
こころの健康 病気にかかっていないだけでなく、その人らしく生き生きとしたこころの状態が保たれ、 生活とすることが出来る 先生はがんで亡くなる人が多く、20歳いごころから自殺で亡くなる人が多い	ストレスの対処法 リラックスする。相談する さまざまな性がある 身体の性 社会的文化的性 心の性 性自認 などがある
沖縄県民の平均寿命 2020年 男性43位 女性46位 エルブコンパニオン：自分への思いやりのこと (に気がついて自分と比べてしまったりは)	目標 2040年(令和26年)までに男女ともに平均寿命日本一 五人のうち一人がこころの病にかかり

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

僕は、思春期の心の健康づくりについての特設授業を終えて、こころの健康とは病気にかかっていないだけでなく、その人らしく生き生きとしたこころの状態が保たれ生活できることというところがわかった。また、沖縄県民の平均寿命は2020年には男性43位、女性46位と昔に比べてとてもさがってきているということを知り、心の健康を保つこともとても大切なことだと思いました。ストレスの対処法やソラックス法などの心の健康を保つためにやった方がいいことについて、も知ることができたので良かったです。



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 1年 7番 氏名 佐藤 優佑

★ねらい

- ・中学生時期は、思春期という身体と心の発達にとって大切な時期で有り、その思春期特有の心の中の思い(心情)の変化などに気づき、その時期を健康的に過ごすにはどうしたらよいか考える。
- ・「性を大切にすること」、「命を大切にすること」に気づき、差別や偏見について考え、思いやりの心を持って行動できるようにする。

★講師の先生：山本クリニック 院長：山本 和儀 先生

自由メモ

ストレスは心の健康づくり

ストレスの解消法 リラックス、ストレッチ、相談する

23 例、2007年 鬱病 → 自殺者 増加、
鬱病の7割以上が 鬱病(特性)

この健康とは、こころの病気に気づき、
安全に生活をおくる、
心身の健康、
社会的健康、
人間的健康

5人に1人が心の病にかかる、
半数以上が18歳までに発症する。

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

思春期の心の健康づくりについての特設授業を終えて、
5人に1人という1桁の人数が心の病にかかっているという
ことを知りおどろいた。また、その半数以上が成人まで
にかかっていることを知り、かわらないようにしたいなと思った。
また、こころの健康についてのことを知り、3人な定義があた
りだしおどろいた。そして、ストレスは心の病の大きな
要因となるため、今回聞いたストレスの
解消法などをやってみたいと思う。



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 1 年 8 番 氏名 中村 愛希 蘭

★ねらい

- ・中学生時期は、思春期という身体と心の発達にとって大切な時期で有り、その思春期特有の心の中の思い(心情)の変化などに気づき、その時期を健康的に過ごすにはどうしたらよいか考える。
- ・「性を大切にすること」、「命を大切にすること」に気づき、差別や偏見について考え、思いやりの心を持って行動できるようにする。

★講師の先生：山本クリニック 院長：山本 和儀 先生

自由メモ

- ・ここ30年くらいに変わっただけで、その人らしい生き方とした、この国の状態
- ・大人はがんの病気で亡くなることもある。
- ・のうが自分のことをかいて、思ってしまうと自殺となってしまう人がいる。
- ・沖縄県の平均じやみょうは、1995年は男性1位、女性1位であり、2002年は男性26位、女性1位で、2010年は男性10位、女性3位で、2020年で男性43位、女性16位である。
- ・18歳までに1人のしょうがいになってしまう。
- ・ストレス解消するためには、おいしいご飯を食べる、ねる、好きなことを沢山する。

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

今日、思春期の心の健康づくりについて聞いて、最近、ストレスがたまり、家で発散したいけど出来ない毎日で、どんどんたまっていき、家では、物にあたったり、ケンカしたりがよくあります。なので今回の事を聞いて、とても参こうになるなと思いました。深呼吸なども家でやってみたり、していきたいです。のうが自分の事をいやだ"と思い自殺が起きてしまったり、18歳までに1人のしょうがいにな、ってしまうケースもあると知りました。ストレス解消するためにはおいしいご飯を食べたり、ねたり、好きな事を沢山して、自分の中にあるストレスをなくすという方法があると知れました。これからも今回おしえてもら



たとおりにやってみようかなと思いました。

テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 1年 9番 氏名 西大舞 結音

★ねらい

- ・中学生時期は、思春期という身体と心の発達にとって大切な時期で有り、その思春期特有の心の中の思い(心情)の変化などに気づき、その時期を健康的に過ごすにはどうしたらよいか考える。
- ・「性を大切にすること」、「命を大切にすること」に気づき、差別や偏見について考え、思いやりの心を持って行動できるようにする。

★講師の先生：山本クリニック 院長：山本 和儀 先生

自由メモ

こころの健康とは？ → その人が生き生きしている 病気に かか、ていない。
 10～14歳は がんや病気で 亡くなるのことが多い 自殺してしまうもの多い。
 1985年は男性も女性も平均寿命1位だった。 心の痛みに たえられないのが えいしょう。
 2020年は男性43位、女性16位だった。
 18歳までに 心の病にかかる。
ストレスへの対処法 リラックス、原因に ちょうせんする、相談する(分かってくれる、安心する)
 呼吸は、はくときに リラックスする。思いやりの言葉を かく。
手軽にできるものが 体感しやすい。 ソジ、ソジース よばれる。
 性には 身体性、心の性、文化的性、性の指向がある。
トランスジェンダー = 性別に性と性が一致しない。 シスジェンダー = 一致している。 LGBTQ+

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

今日、思春期や心の健康について考えることができました。心の健康とは、その人が生き生きしている、病気に かか、ていないことだと分かりました。そして10～14歳は がんや病気で 亡くなることが多いと分かりました。あと、沖縄県は平均寿命の順位が下がっていると知りました。なので自分たちが生活リズムなどを整えて順位を上げたいと思いました。あと、性について学びました。性には、トランスジェンダーやシスジェンダーなどの LGBTQ+がありました。なので性を大切にしていきたいと思いました。そして、これから、思いやりの心を持って行動したいと思います。



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中

年 10 番

氏名 野崎 哲也

★ねらい

- ・中学生時期は、思春期という身体と心の発達にとって大切な時期で有り、その思春期特有の心の中の思い(心情)の変化などに気づき、その時期を健康的に過ごすにはどうしたらよいか考える。
- ・「性を大切にする」ことは、「命を大切にする」ことに気づき、差別や偏見について考え、思いやりの心を持って行動できるようにする。

★講師の先生：山本クリニック 院長：山本 和儀 先生

自由メモ

その人の生活がうまくいく状態のことをこの健康という。心の健康が大切になる。
 沖縄県は事故や自殺が多い。1995年は男女共に1位。年がたつにつれて下がっていく。
 5人のうち1人が一生のうち、この病になる。ストレスの解消法はいろいろある。
 相談することで自分のストレスをなくせる。きんしゃん法というストレス解消法がある。
 呼吸ははくのが大事。マインドフルネスというのが必要。期待がありすぎて自分ではできないなど
 と思ってしまう。思いやりの言葉を自分にかける。多様なものがあることで生活が成り立っている。
 申布島は1年で1億円かせぐ。ネットゲーム依存も危ない。7人に1人がゲーム、ネット依存の可能性がある。

体の変化と心の変化が同時に起る。性の表現は色々ある。性のことを決めている制限している国がある。トランスジェンダー。自分の個性を大事にしてお互いを尊重しようという。

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

僕は心の健康づくり、性についての講話を聞いて、初めて聞いた言葉や初めて聞く話などが色々ありました。その話のなかでびっくりしたことは、沖縄県の平均寿命が1985年は1位だったのが年々順位が下がっているということです。僕が考えた予想では沖縄の平均寿命が年々順位が下がっていく理由は飲酒や食事などが理由で生活習慣病になって死亡率が上がっていくのかなと思いました。他にも性についてのトランスジェンダーという言葉も知りました。これからの社会は性についても考える場面が多くなってくると思うので、今日のような授業ができてよかったです。



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 1年 11番 氏名 林 新

★ねらい

- ・中学生時期は、思春期という身体と心の発達にとって大切な時期で有り、その思春期特有の心の中の思い(心情)の変化などに気づき、その時期を健康的に過ごすにはどうしたらよいか考える。
- ・「性を大切にすること」、「命を大切にすること」に気づき、差別や偏見について考え、思いやりの心を持って行動できるようにする。

★ 講師の先生：山本クリニック 院長：山本 和儀 先生

自由メモ

- ・ 心の健康 → その人らしい生き生きとした状態
- ・ 昔は平均寿命が日本1だったか、2010年は男性30位、女性3位におちたら2040年に日本1に!!
- ・ 5人に1人が1生のうち1に心の病いを、ている
- ・ ストレスの解消 → 音楽を聞く、お風呂に入る、ご飯を食べる
- ・ リラックス法 → きんかん法、呼吸法(3秒すって6秒はく)腹式呼吸、マインドfulness
- ・ セルフ・コンパッション(自分へのいたわり、思いやりを高める) → 「大じょうぶだよ」

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

今回、「思春期の心の健康づくりについて」学習して色々なことを知ることができました。

「心の健康」とは病気にならず、その人らしい生き生きとした状態のことをいうことが分かりました。

また昔、沖縄は平均寿命が全国1位だったけど今は女性も男性も平均寿命の順位が下がっているという話が印象に残りました。

今後は日々の生活を工夫して、心の病気にならないようにしていきたいです。



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 1 年 1 番 氏名 山本 和儀

★ねらい

- 中学生時期は、思春期という身体と心の発達にとって大切な時期で有り、その思春期特有の心の中の思い(心情)の変化などに気づき、その時期を健康的に過ごすにはどうしたらよいか考える。
- 「性を大切にする」ことは、「命を大切にする」ことに気づき、差別や偏見について考え、思いやりの心を持って行動できるようにする。

★ 講師の先生：山本クリニック 院長：山本 和儀 先生

自由メモ

ひうはてさけこう 15~~~40~~ 54 さい
 ちてき
 本社会で
 人間で
 心の健康
 あるがあおい
 何かいどちかもしらる

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

いの健康 について どう思いましたか？

おかげで知るためたくさんおぼえ

ストレスについて どう緩和しますか？

リフレッシュすることです

LGBTQ について 感じたことはなんですか？

ふとめてくれる人がいる。

