

テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 2 年 1 番

氏名 浅田 瑠璃南

★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人のうち1人が 心の病に。 18歳までに なるとなる	ストレス=心のびびり リラックスする (ふろに入る、ごはん食べる) ↓ チャレンジする (やってみること!!) →相談する	セルフ・コンパッション 思春期 ↓ 自分へのいたわり、優しさ 心を大七刀に!! 多様な世界 価値がある 色んな発見がある 色んな目標を もていく。→ ストレス 解決へ!	思春期 ↳ 第二次成長 遠征子は多様 自然界と一緒に 理解 お大切! 1人1人が トランスジェンダーと 認識になる。
心身の病気を ↓ 自分の個性を 生き生きとさせる 情緒的健康 身体的健康 社会的健康 精神的健康 ↓ 心が苦しくなる 自殺にいたる 命を失う	WHOの 考え方 心の健康	息というのは ゆっくりながくはく 自分の考えを 優しく相手に伝える(アサーション)	個性の尊重!!	

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

今日は、こころの健康とストレスのリラックスなどについて学びました。ストレスを抱え込むのではなく、まず自分にあったリラックス方法を見つけ、次にチャレンジしてみる。でも1番は相談することが大切だと学びました。リラックスするときは、同じことを繰り返すのではなく、他の方法も活用して体の管理などをしていく。というのを初めて学びました。印象に残っているのは「息というのはゆっくりながくはく」ことです。実際に確かめてみると、自分が長く吸うより、はく方が楽でした。他にも、障害者を悪い風に見るのではなく、一つの個性として考え、その人がいるからこそ、多様な発見、価値があることがわかりました。多様な世界の在り方を改めて考えていきたいです。



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 2 年 2 番 氏名 大須 瑞美

★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

こころの健康 → その人らしく生き生きと。家庭、社会でも送ることが出来る。
 情緒的、知的、社会的、人間的健康。10～14歳は1人、死因 → 自殺
 男性43位、女性16位(平均寿命)2020年・チャレこころのが大事・呼吸もだいじ
 5人のうち1人がうつ病・アサーション・セルフコンパッション(自分をはげます)
 はたっしょうがいをしていらない・目標をもちながらがんばる
 相談するのが大切!! 沖縄県に25。身体・心の性・性自認・社会・文化的性
 性の指向・トランスジェンダー・ミスジェンダー・1人に1人

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

ストレスについて授業をして、こころの健康とは、心の病気になることだけでなく、その人らしく生き生きしていること、家庭や社会でも問題なく送ることが出来ることだと分かりました。

情緒的、知的、社会的、人間的健康があるとして、死因上位に自殺が入っている。びっくりしました。沖縄県の平均寿命は1位からどんどん下がっていることを知りました。5人に1人がうつ病で、リラックスするには、呼吸が大事で、チャレこころのことと相談が特に大切だと分かりました。また、自分をはげますのも1つの方法

だと知れたので何かあったときはそうしていきみたいです。



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 2年3番 氏名 金月ハ咲

★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 ^{やまもと} 和儀 ^{かずよし} 先生

自由メモ

小青年の健康：自分の感情に気づいて表現できると
自殺がタタリ 沖縄県民の平均寿命はどんどん減っている
ストレスの対処法は心なを食ひでる

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

今日の特設授業を終えて、資料を見て沖縄県民の平均寿命がとんとん減っているということを知った。

それと、「心のタネ」という本にはストレスの対処法がリラック ス法などものっていたため、いつか使うかも知れません。

今日は特設授業をして、命や人生の大切さが分りました。



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 2年 4番 氏名 電井勇汰

★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

・情緒的健康：自分の感じ、人に1人1人のう
死因でも自殺が多い
この痛にかかり、そのうはまたわはさう
生命の多様性を育む百舌の大自然は、世界の宝
めき美を人々には社会の宝物、自分の個性を大事にし、お互いに
さう

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

今日僕が特設授業を受けて、人の健康について
知ることができてよかった。人の健康には、色々
な問題がある。ジェンダーのことについても知ること
ができてよかった。そしてこの今日あった、
ことを活かしてこれから人生で役に立つといいな
と思えた。



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 2 年 5 番 氏名 金成 大樹

★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

情緒的1人こ、自分の感じようは表へん
 知てきけんこ、気持ちにたいてておきたる
 人間的、自分らしく、社会的4人こ、仲間
 少年期は1人こ、平均14歳から20歳
 18歳までに1人こは終わる
 チェンジする
 ネット、4人(1人1人1人)
 命の大切さ

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

今日の授業で、心の中には4つの情緒的1人こ、
 知てきけんこ、人間的1人こ、社会的1人こがあることを
 心のひずみをなおすためにはリラックスをしてみるのか、1人こ
 いいとわかりました。



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 2年 6番 氏名 夕宇虹南

★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

・沖縄県の平均寿命はさがってきている
 ・5人に1人がこころの病にかかるといわれる。18歳未満
 ・病気がかかっても気づかずに、その人らしく生きてほしい
 ・心の状態が保たれる
 ・情緒的健康
 ・知的健康
 ・社会的健康
 ・人間関係健康
 ・身体性
 ・心の性・性自認
 ・社会・文化的性
 ・性の指向
 ・セルフ・コンパッション
 ・相談する
 ・西表クリニック 60分クリニック
 ・トランスジェンダー
 ・シスジェンダー
 自分の個性も大事なお互いを尊重し合っていく。

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

今日、思春期の心の健康について講話を聞いて、沖縄県の平均寿命
 がさがってきていることや、相談することが大切ということも
 知ることができたのでよかったです。また、発達障害の人たち
 についても、しっかり理解することができたので、今後障害者な
 人に会ったりしたら、サポートできるようにがんばりたいと思いました。
 今日は忙しい中、西表まで来て講話をしてくださり
 本当に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 2年 7番 氏名 玉元 愛梨

★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 → 情緒的・健康
知覚的健康
社会的健康
人間的健康

ストレス
の解消
に役立つ
方法

沖縄県の死因 → 自殺

平均寿命 → 1985年 → 1位、1位
2000年 → 26位、1位 → 26位
2010年 → 30位、3位 → 330位
2020年 → 43位、16位

→ 2040年までに
1位に落ちる!!

・リラクゼーション
・呼吸法 → ロエングキが大切。

・セルフ・コミュニケーション
・ネット依存・ゲーム依存
・発達特性
・対人関係の悩み etc...

。こころのタネを言葉もう!!

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

私は今日のお話を聞いて、心の健康についてやストレス、リラクゼーション法について学びました。沖縄の死因には自殺がとても多く、寿命も年々順位が低くなっていることにとても驚きました。

この先生もとても中で辛いことにあたるときは、リラクゼーション法や今回教えてもらった「心のタネ」という本をよみ、周りの人に相談して心の病にかからないようにしていただきます。

また、発達特性や性の多様性などについて学べて、私はあまり理解ができていない方だと思っていましたが、今日で理解できたと思うので良かったです。



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 2年 8 番 氏名 遠山 翔馬

★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
 生き生きとした状態 発達しつづける人があるから、発展できる。
 生活を送ることが出来る
 情緒的、身体的、社会的、精神的 米精神科25個
 15~17歳自殺が2位 性同一性障害、性別不合、性別違和
 20~34歳自殺が1位 多様な人々は社会の宝物
 平均寿命 26.7歳、33.0歳、37.7歳
 5人の中1人がこころの病に
 ストレスと体のむすみ マインド
 ストレスの対処法 エルゴノミクス
 リラックス、トレーニング、相談する
 心はゆっくり長くはく、アサーティブ

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

今日の特設授業で、なるほどと思ったことが、発達障害がある人から、
 いるから、発展できるということです。発達障害だから～かできない、
 ではなく、発達障害者にしかできないことがあると思います。
 だからこそ、発見があり、発展することができると、深く
 納得することができました。

最後に、『多様な人々は社会の宝物』とあり、まさにその通り
 だなと思いました。

今日は、僕たちのために講話をしてくれありがとうございました。
 初耳がたくさんありました。



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 2 年 9 番 氏名 望月晴海

★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 ^{やまもと} 和儀 ^{わぎ} 先生

自由メモ	こころの健康とは？ ・情緒的健康 沖縄県平均 男性：43位 女性：16位 命の多様性を育む西表の自然は世界の宝物。 ・多様な人々は社会の宝物
------	---

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

今日の特設授業でストレスに 대처するリラックス法を聞いて実践してみたいと思いました。

沖縄県の平均寿命が男性43位、女性16位と知って最下位が近いんだと知りました。

生きていくには、こころの健康と体の健康が大切だと知りました。



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 2 年 10 番 氏名 横目 珠子

★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	2040年までに 男女ともに平均寿命日本一	リラックス法 ・さんし法 ・呼吸法	★マインドフルネス セルフ・コンパッション
この3つの健康 その人が生きていくための 心身の健康 身体的健康 心の健康 社会的健康 人間関係の健康	ストレスの対処法 ・ストレスの受け止め方 ・リラックスする ・チャレンジする ・相談する 発達障がいも理解しよう	・トランスジェンダー (性別不適合) ・シスジェンダー 性の多様性 LGBTQ+	自分の個性を大切に!!

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知って、心の健康は
その人が生きていくための心身の健康が保たれているということや、5つの
健康があるということを知りました。

また、私はストレスの対処法を知りたかったので、今日はリラックス法
を初めて知ることができました。

今の時代は自分の個性を大切に、という事で、私は多様性を
大切にしていきたいと思いました。



