

テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 3 年 3 番 氏名 池原 愛

★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

セルフコンパッション
の力を活かす

自由メモ

「チャ-カ-ンジャー」や「クワ-サビラ」の本を小学校とかで知って貰っていい。

WHO(世界保健機関)

平均寿命(沖縄県)

	男性	女性
1	1 位	1 位
2	26 位	1 位
3	36 位	3 位
4	43 位	16 位

1985 (26 歳未満)
2000 (33 歳未満)
2010 (30 歳未満)
2020 (29 歳未満)

情緒的健康
身体的健康
社会的健康
人間的健康

自殺 本気で死ななくていい
死んでしまう... 20年如

2040年までに 1 億人

ストレス... 付かひずんでいていいよ

ストレス... 付かひずんでいていいよ

ストレス... 付かひずんでいていいよ

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

自分がかかえていたストレスもなくなつたために今日の授業を通して知ることができた。さらに、自分のストレス解消法だけでなく、他のストレス解消法について知ることができた。また、沖縄県は平均寿命が WHO (世界保健機関) についても知ることができた。自分も小学校の時に「チャ-カ-ンジャー」や「クワ-サビラ」という本を読んだことがあつたので、わかりやすかったです。今日は特設授業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 3年 4番 氏名 上原 葉

★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」にかかっている。
「心」が大事。多様理解。
呼吸。さすこしいかなし。
トランスジェンダー。
性的健康、性的健康、性的健康。
性行為、コンドーム、避妊。
性的健康、性的健康、性的健康。

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

特設授業を聞いて、事前学習とかでストレス、サーについて知っててけっこう矢口れてしまった。また「せんせん」知らないでかいていて、びっくりしました。
「心」が大事ということがわかった。
今後これらを通して、つらい思いを減らしたいです。



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 3 年 1 番 氏名 平山 大

★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
知的健康
社会的健康
人間的健康

自身の健康理解が
院の方と相違が大きい

パニックも感じるし息も苦しい
呼吸器

自分をほめまわらないから
トランスジェンダー

第一次と第二次
変化している

中学生時代と比べて
かなり違う

身体の性と心の性が
違う人

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

今回の授業で、心の健康と、性生について学んで
いままでは全然その2つに関心がなく知識もなかった
けど、今日の授業で、心の健康は4年重たいくらいに力を入
れ、寿命に大きな影響を及ぼすとわかりました。性生は
2つではなく、産まれたよ、決まっていとわかり、たまたまの
差があるわけなので、これを意識して過ごすしていきたい



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 3年 8番 氏名 高橋 幸花

★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 和儀 先生

自由メモ	本をついてる。 5人に1人が一生のうちに心の病にかかり、そのうち半数は18歳までに始まる。 ストレスへの対処法 ・リラックスする。 - 呼吸法 など ・チャレンジする ・相談する。 ・さまざまな性がある トランスジェンダー - 身体性と性自認が一致していない人 ミスジェンダー - 身体性と性自認が一致していない人
こころの健康 病気にかかっていたり、いざいざした心の状態を保つなど ・情緒的健康 ・知的健康 ・社会的健康 ・人間的健康 平均寿命 男性43位 36年以下が2位 女性16位 17位	

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

今日、心の健康についての講話を聞いて。

こころの健康は病気だけではないことがわかりました。また、5人に1人が18歳までにこころの病気にかかっていることがわかりました。

ストレスの対処法はたくさんあって、それぞれの個人にあった対処法もあることを知りました。

また、同性やトランスジェンダー、ミスジェンダーなど、性の多様性について知ることができてよかったです。

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 3 年 9 番

氏名

高野 琉依

★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

こころのけんこうとは
 その人らしく生き生きとした状態が保たれ 個人生活の暮らし
 家庭生活、社会生活を営むことができる状態

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

こころのけんこうについて知れた



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 3年 11番 氏名 西木 大 希

★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

今日の心の健康について学んだ私たちの世代で自殺が増えてきている人が多くいます。自殺の平均寿命が年々低下していることも知っておく必要があります。また、ストレスについて知って、心が壊れぬように柔軟な心を持つことが大切だと思いました。対処法やリラックス法についても知ったので、呼吸法なども意識して使います。性については、トランスジェンダーについてなどは知ってこそが大切だと思っていたけど、体が先にできて心の性はホルモンの影響で後からできるから複雑になるのだなと知ることができました。性の大切さも知ることができたので良かったです。そして、トランスジェンダーとトランスジェンダーを差別したり、偏見を持って偏ったふうにしていきたくはないです。

自由メモ

ストレスは心と体が苦みでいる状態
→心と体

心の健康とは心と体が生き生きとした状態。個人、家族、社会生活送れる。心の病気がかかっている。
精神的ケア：自分から
知覚的ケア：他人から
身体的ケア：生活の場、主体的に生活
自殺要因
沖縄の平均寿命 1985年男91位 } 2040年まで：
2020年男94位、女95位 } 10歳以上

5人のうち1人が一生のうちこの病気（半数は18歳までにわかる）

対処法

- ① リラックスする 呼吸法（呼吸器科の先生から）
- ② チャレンジする 呼吸法（呼吸器科の先生から）
- ③ 相談する

トランスジェンダー 11人に1人 → 性差別性
体と心
トランスジェンダー
体と心

- Q1 この病気は心と体の病気で、心と体の両方に影響がある。
- Q2 この病気は心と体の両方に影響がある。
- Q3 この病気は心と体の両方に影響がある。
- Q4 この病気は心と体の両方に影響がある。
- Q5 この病気は心と体の両方に影響がある。

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

心の健康について学んで、私たちの世代で自殺が増えてきている人が多くいます。自殺の平均寿命が年々低下していることも知っておく必要があります。また、ストレスについて知って、心が壊れぬように柔軟な心を持つことが大切だと思いました。対処法やリラックス法についても知ったので、呼吸法なども意識して使います。性については、トランスジェンダーについてなどは知ってこそが大切だと思っていたけど、体が先にできて心の性はホルモンの影響で後からできるから複雑になるのだなと知ることができました。性の大切さも知ることができたので良かったです。そして、トランスジェンダーとトランスジェンダーを差別したり、偏見を持って偏ったふうにしていきたくはないです。

今日の授業で、「心の健康」がとても大切だと分かって、思春期は一番大事な時期だと思うので、学んだことを活かしながら心と命を大切に生きていきます。



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 3 年 12 番 氏名 毛利 隼人

★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 うろ覚え こころの健康とは ...その人らしくいきて できること(社会の生活) ...その中で 感情・思考・行動・人生 ⇒しかし 自殺も増えている ...心が苦しくて 自殺している。	沖縄県。平均寿命 年がたつごとに寿命が低くなっている。 (はやしになる) 2020...みんなじり ⇒健康が大事。 て心の病が 5人の内1人 → 身近 高校のうちに半数が 心の病。	依存もある 心と体も限界がある → こわれる(こわれずおツ) だからしなやかにたくましく が必要 対処法 ・リラックスする。 ・チャレンジ(ストレスに)。 ・相談する。 みんなの心と体 対処法がある
---	---	---

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。 色々な個性とて授かる。性別がいろいろある。差別はない。

今日の特設授業を通して、こころの健康は目には見えないけど からだの健康よりももっと大切なものだとわがりました。こころの病は最初はあまり、身近には感じれていなかったけど、こころの病は、5人の内1人が発症し、高校のうちに半数がこころの病になるというのを聞いて、こころの病というのは、身近にあるということがわかりました。他にも、性別というものは、男子と女子以外にも、こころをからだで性別が異なる人がいるもいることがわかりました。なので、そういう人も理解できる人になりたいです。



テーマ『思春期の心の健康づくりについて』知ろう

大原中 3年13番 氏名 望月 拓海

★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」、「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
その人らしく生き生きとした
状態を保ちたい社会
生活家庭生活ができること

人的健康
沖縄県民
10代 がん
15 事故
20~34 自殺
沖縄県平均寿命
現在43位 16位

5人のうち1人は18歳までに
こころの病にかかる
生命の多様性を育む

2. 特設授業を終えての感想を書きましょう。

こころにはその人らしく生き生きとした状態を保ちたい社会、家庭生活ができることをこころの健康というに分かった。また沖縄県は10代はがん15歳事故20~34歳は自殺が多く、沖縄県の平均寿命が下がっていると分かりました。こころの病にかかるためにもストレスを自分にとって合ったストレス解消法をしてみたいです。

