

# ほけんだより

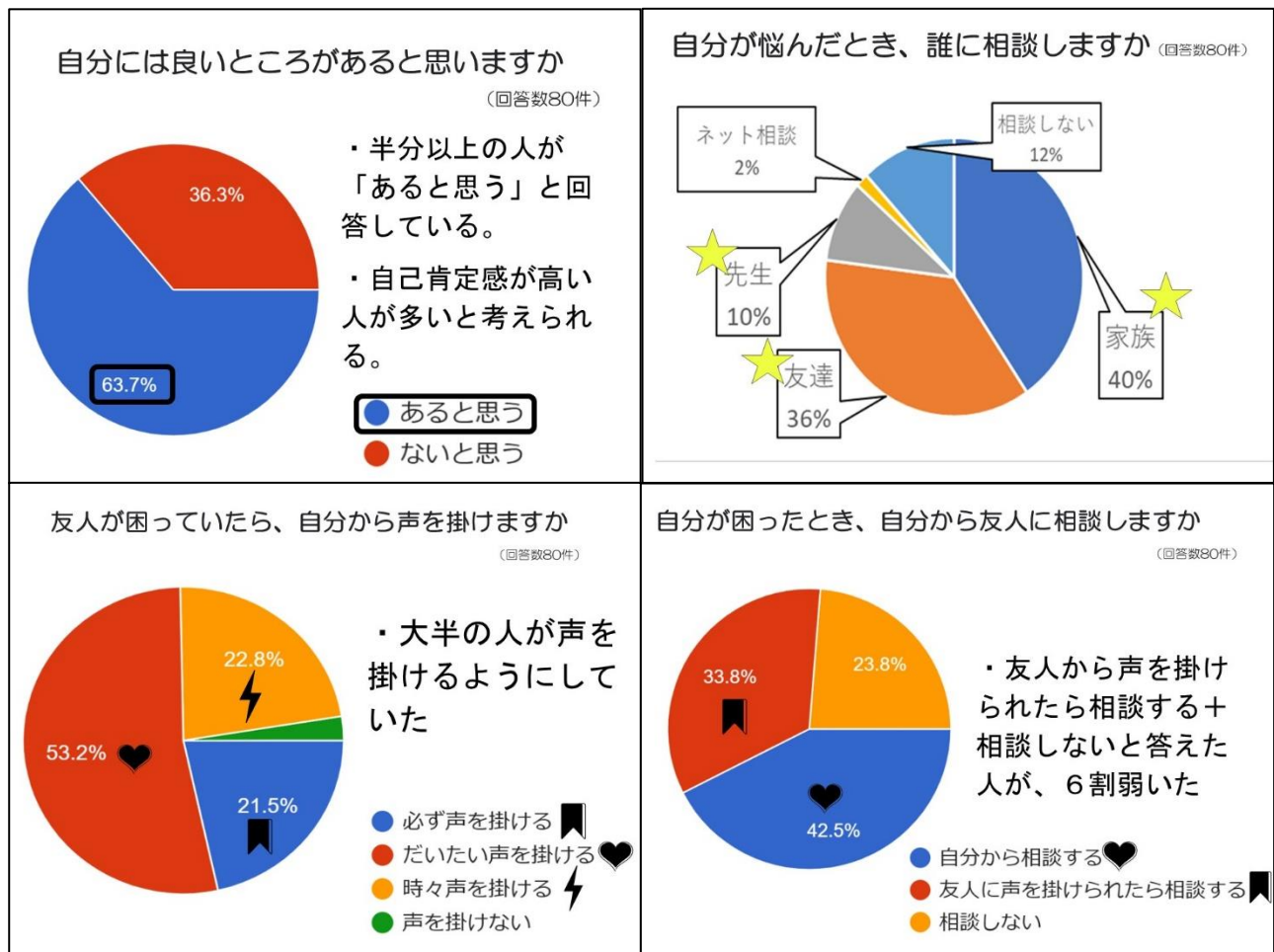


沼津第二中学校  
保健室（杉山）  
令和7年2月3日

## ★ 学校保健委員会報告 ★

1月14日（火）5時間目に学校保健委員会を実施しました。今年度のテーマは「ピアサポート～自分と仲間の良いところを発見しよう～」です。仲間を思いやり、声をかけ合い助け合う、そんな二中生を目指して、朝の時間に実施しているピアサポートプログラムですが、今回は学校保健委員会の中で学びを深めました。

## ～ 保健給食委員による「心の実態報告」～



二中生の心についてのアンケートを集計したところ、自分の良いところを知らない人や困ったときに相談することをためらう人がいることがわかりました。

### これから

★自分や仲間の良いところを発見しよう！

★自然に助け合える雰囲気を作ろう！

これらのことを目標に学校保健委員会を行いました。



# ～ スクールカウンセラーの齋藤先生のお話 ～



## ♪リフレーミングについて♪

リフレーミングとは、考え方やとらえ方の枠組み（フレーム）を変えることで、物事をポジティブにとらえることを言います。マイナス思考が止まらなくなると、自己や他人を責めやすくなり、さらにマイナス思考を強めてしまいます。マイナスのループを止めるためには、見方や考え方を切り替えることが大切です。 ♪♪♪♪♪

**ポジティブに考えられるようになると、こんな良いことがあるよ！**

- ♪自分に自信が持てる・自分らしさを認められる
- ♪相手への思い込みや偏見を防ぐことにつながる
- ♪活動しやすくなる・パフォーマンスが上がる



## ～ 学級ワーク ～

班に分かれて、リフレーミングワークと良いところ見つけワークを実施しました。仲間同士で「その短所は、こう言い換えられるよ～！」とポジティブな関わりが見られました。また、良いところ見つけワークでは、仲間の顔を思い浮かべて良いところを見つけている様子が見られました。



## ♪♪♪♪♪ ポジティブな感想があふれていました ♪♪♪♪♪

- ・自分にはたくさんの長所があることがわかって、自信がついた。
- ・自分の意外な良いところを発見できた。
- ・友達が自分のことをどう思っているかわかった。自信を持って過ごしたい。
- ・お互いの長所を見つけ合えると、すごく気持ちが良い。
- ・どんな人にも長所があることが分かって、心が温まった気がした。
- ・自分のことをよく見ている友達がいることは、幸せなことだと思った。
- ・誰かのことをこういう人と決めつけるのではなく、色々な角度から見るのが大切。