



豊崎中学校

保健室

令和8年1月15日(水)

LGBT 講演会を開催しました！

1月9日(金)、LGBTQの当事者である竹内さんは、「多様性(ちがひ)を認めることの大切さ」や「自分らしさを大切にすること」などについて講演をしてくれました。中学時代の心の葛藤や経験に触れながら、中学生にとっても共感できる部分がたくさんあったのではないかと思います。竹内さんから「認めるってどういうこと」「どんな学校がいい」など次々に問いかけがありました。一人ひとりが大切な存在であることをしっかりと考えることができたと思います。また、グーグル社の研究をもとにしたお話ではチームを効果的に機能させるには、「心理的安全性」が大切だということを…

そして個人で考え、グループ活動や他のグループとの共有を通して学び合いが深まりました。あっという間の2時間でした。



～生徒の感想

○今までは、人と違うことは変な事だと思っていたけど、自分らしく生きていくことが1番大事だとわかった。

○性別とは男と女の2つのみではなく、1人ひとりが身体や心などの性に違いがあると学びました。



※講演会の中で考えた個人のカードを保健委員が掲示物にしてくれました。

○講演を聞いて、男らしさや女らしさよりも、自分らしくいられることが大切というのがとても印象に残っています。世界には、多くの人が自分の性別に悩んでいて、周りの心無い言葉によって、自殺を考える人がいるという状況がとても悲しく思った。

○話し合いでは仲の良い人や考え方の似ている人ではなく、話したことのない人と話すことで、自分の思いつかなかった考えや、新しい視点に気づけたりして、自分の考えをさらに深めることができ、同じ学校でも色々な考え方の人がいると感じました

○講演会を聞いて、LGBTの人が近くに居たら、(友達や先生、先輩や後輩など)何も言わずにそうなんだね！と認めようと思いました。

○同性婚が出来る国は世界に39か国しかなく、そこに日本が含まれていないことやLGBTの人の7割近くの人が自殺を考えていることにとても驚きました。

○LGBTについて自分が知っているだけでいいじゃなくて、周りにどうしたら理解されるのか？そのために自分ができることは何があるのか考えていきたいと思いました。

○チームが効果的に機能するには、心理的安全性(安心)が重要だと聞いて私はとても納得しました。自分が不安に思ったことがあるからこそ、安心できる環境は大切にしていきたいです。

○私はありのままの自分が良く理解できていないので、これから生きていく中で、ありのままの自分を見つけ、その個性を私の得意なダンスにいかせるようにしたい。

ストレスの 上手に付き合おう



友人関係、部活動、試験…
みなさんも毎日の生活の中で
ストレスを感じることがある
のではないのでしょうか。

ストレスの原因「ストレッサー」って何者？

ストレスの原因となる出来事や刺激を
「ストレッサー」と呼びます。

ストレッサーは、試験や友だちとのト
ラブルなど、ネガティブなものだけでは
ありません。心身に変化を与えるものは
すべてストレッサーとなりえます。

実は
ストレッサーで
あるもの

- 部活動で部長になる
- 合格発表の瞬間
- 春からの新生活
- 結婚
- 引越かし など

ストレス反応が起こる理由とは？

脳はストレッサーを受け取ると「危険かも!」と判断し、心や体を守るた
めに戦ったり逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体
の「ストレス反応」は、生命を守るための重要な仕組みです。

例	ストレス反応	理由
	筋肉が緊張する	逃げたり戦ったりする準備をするため
	心拍数が上がる	血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため
	注意力や集中力が高まる	危険や課題にすぐ対応するため

ストレスは敵？ 味方？

適度なストレス



- ◎やる気が出る
- ◎集中力や注意力が上がる
- ◎創造性が高まる など



過度なストレス



- 夜眠れない
- 緊張や不安でいっぱいになる
- 食欲がなくなる など



ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎ
たり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。
だからこそ、うまく付き合っていくことが大切なのです。

ストレスと上手に付き合うコツ

考え方 にアプローチ

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。
ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。



行動 にアプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。
自分に合った方法を探してみてください。

発散系	
動く・騒ぐことで発散する ●カラオケで歌う ●運動をして汗を流す ●踊る	感情を表現してスッキリする ●思いっきり泣く ●感情を書き出す ●人に話す
動的	静的
なにかに没頭して現実を忘れる ●好きなものを食べる ●料理をする ●友だちと遊ぶ	心を落ち着けてリラックスする ●お風呂に入る ●自然に触れる ●好きな香りをかぐ
浄化系	



- 深呼吸をする** 心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。
- ストレッチをする** 疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。
- 好きな香りをかぐ** リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。
- 飲み物を飲む** 温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を
取り入れて
心と体をリセット
しましょう

冷えは
万病のもと

免疫力の低下

生理痛の悪化

生理不順

腹痛

下痢

便秘

首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

