

地域学校保健委員会だより

令和5年2月1日(水)

川口市立領家中学校 川口市立領家小学校 川口市立元郷南小学校

1月12日に領家中学校にて地域学校保健委員会を実施しました。地域学校保健委員会とは、3校の共通する健康問題について、児童生徒・教員・保護者が勉強し、協議する場です。領家小と元郷南小はオンラインでの参加となりました。

今回のテーマ「心の健康」～ウェルビーイングを知ろう～

3校の児童生徒に心の健康に関するアンケートを実施しました。結果、日常生活で不安や悩み、ストレスを抱えている人が全体の60%を占めていました。そこで、川口市教職員メンタルヘルスカウンセラーの大林ひろ子先生を講師にお招きし、心の健康についてお話をいただき、ウェルビーイングすごろくを行った後、参加者で協議しました。

大林先生講演内容

～ウェルビーイングを知ろう～

こころ・からだ・くらしのバランスが整っている状態が健康・ウェルビーイングです。くらしの中には、多くのストレスがあります。そのストレスと上手に付き合うために、4つのサポート(①道具的サポート②だじょうぶサポート③情報サポート④こころサポート)を見つけましょう。①道具的サポートは、ぬいぐるみやタオル、音楽など、道具に頼ることです。②だじょうぶサポートは、あたたかい声かけなどをもらうことです。③情報サポートは、必要な情報を正しく知ることです。④こころサポートは、寝たり、お風呂に入ったりと、心をリフレッシュさせることです。

実施したアンケートの結果(裏面参照)をみると、ストレス解決方法に、こころサポートをあげている人が多いです。こころを元気にサポートする方法は1つだけではないので、4つあると知っていることが大切です。

～ウェルビーイングすごろくをやってみよう～

グループになり、ウェルビーイングすごろくを実施しました。(裏面参照)マスに書かれていることをグループで話し合い、和やかな時間となりました。

ウェルビーイングについて

世界保健機関(WHO)は、「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義しています。すべてが満たされた状態を英語で訳すると、Well-being ウェルビーイングとなっています。また、ウェルビーイングは、SDGsの3番目の目標に“すべての人に健康と福祉を Good Health and Well-being”にもなっています。



各学校の様子・感想

領家中

- ・ウェルビーイングな考え方を全員ができるように、ウェルビーイングについてもっと広げたいと思いました。
- ・ウェルビーイングな考え方で生活を送るためには、自分にあった様々なサポート(だじょうぶサポートや道具サポートなど)を見つけて助けてもらうことが大切だと思いました。
- ・自分はだめだ…と思い落ち込むのではなく、人間なのだからもちろんネガティブな感情もある!という考え方ができればウェルビーイングな生活が送れると思いました。



領家小

- ・全体を通じて、ウェルビーイングな雰囲気を感じることができて和やかな地域学校保健委員会でした。新しく知ったウェルビーイングを意識することができたら、今よりも体と心、暮らしが良好な状態でいられると思いき嬉しく思いました。

・すごろくにあったいろいろな言葉は、ウェルビーイングな暮らしに大切なことだと思いました。だじょうぶだよ、感謝等大切にしたいと思う言葉がいくつもありません。家族にも伝えたいと思います。ありがとうございました。



元郷南小

- ・ウェルビーイングがどういうことなのか、知ることができました。健康でいるためには、心と体と暮らしが密接に関わっているということで、自分でも意識していきたいです。また、この考え方を学級や、職員室内にも広めていきたいと思いました。

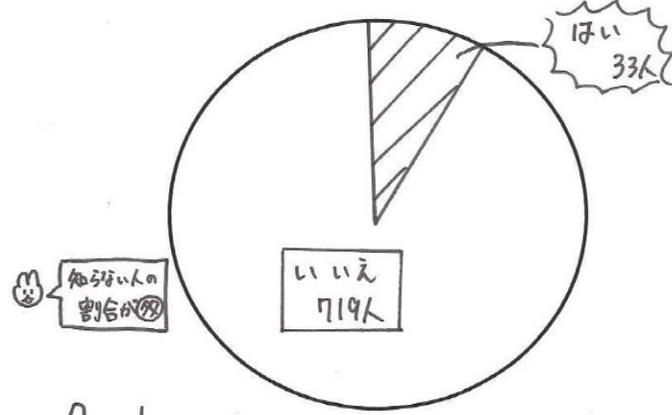
・アンケート結果が面白かったです。自分ではしたことの無い、ストレス解決方法がたくさんあったので、参考にしてみようと思いました。



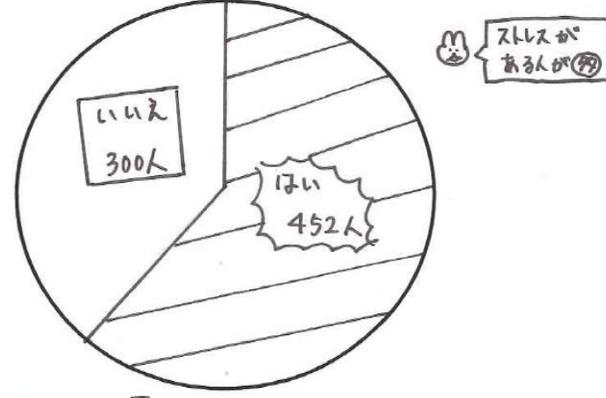
心の健康に関するアンケートの結果報告!!

〈対象者〉

領家中 406人 領家小 88人 元郷南小 258人 計 752人
 小5 161人 小6 170人 中1 133人 中2 141人 中3 147人



1. ウェルビーイング (wellbeing) という言葉を知ったことがあるか



2. 最近1ヶ月間に日常生活で不満・悩み・ストレスなどがあつたか

3. 不満、悩み、ストレスがあつたときに『自分で解決する方法』には

どのような方法がありますか?

~TOP5~

1. 寝る 194票
2. 音楽を聴く 92票
3. ゲームをする 82票
4. 好きなことをする 77票
5. 遊ぶ 27票

- その他にも...
- 体を動かす (25)
 - 読書 (24)
 - 話す (22)
 - 相談する (22)
 - 食べる (19)
 - 叫ぶ (16)
 - 忘れる (15)
 - 動画を見る (14)
 - 歌う (12)
 - スマホの使用 (10)
 - 泣く (10)
 - ゆいぐるみなどと遊ぶ (10)
 - 休む (9)
 - 深呼吸 (9)
 - 趣味 (8)
 - 好きなものを食べる (8)
 - 外風呂に入る (8)
 - 雑談をする (8)
 - テレビを見る (7)
 - 愚痴を言う (6)
 - 著者になる (6)
 - ペットと触れ合う (5)
 - 書き込み (5)
 - 買い物 (5)
 - 考える (5)
 - ぼんやりする (5)
 - リラックスする (4)
 - 甘いものを食べる (4)
 - 野球をする (4)
 - SNSをする (3)
 - アニメを見る (3)
 - 勉強 (3)
 - 集中する (3)
 - ゲームやパズルをする (3)
 - 台パン (3)
 - 歩く (3)
 - など...
 - 外の空気を吸う (2)
 - 映画を見る (2)
 - 嫌いなことを紙に書いてやる (1)
 - 生き物を見る (1)
- 『寝る』が過半数!!
- などの意見も集まりました!!

ウェルビーイング Well-being すごく

1→スタート 誕生日と生まれた場所を教えてください。 (リーダーから時計まわり)	2→幼稚園や保育園での思い出を1つ教えてください。	3→家族を動物にたとえて紹介してください。	4→小学校に入学ドキドキ。深呼吸を1回。	5→小学校の給食で1番好きなメニューを教えてください。
16→宝くじが当たりました! 1000万円!! 何につかう?	17→好きなことが見つかった! 1マス進む。	18→好きなことを続けて自分のことがわかってきた!	19→好きなことが得意になってもっともともと、好きになった1マス進む。	6→小学4生 自分に合わないクラス(→←) 深呼吸を1回。
15↑好きな季節は?	24→ウェルビーイング 少しわかってきた (〇〇) / (□□) /	25ゴール★ マイウェルビーイング みつかった。 (〇〇) / (□□) /	20→好きを通じて多様な人と知り合えた (〇〇) /	7→中学校に入学 お祝いをたくさんもらって1マス進む。 (〇〇)
14↑好きな食べ物(ソウルフード) 教えてください。	23↑体が健康であるために、食事や睡眠(すいみん) 運動に気をつけてすごす	←22散歩をしていたら、パン屋さんからおいしいにおい。焼きたてのメロンパンだ〜!	←21好きなこと、得意なこと、自分の強み(ストレンクス) 1つ教えてください	8→高校に入学 高校生になって、好きなことがふえた (〇〇)
13↑カレライスの子ども食堂からあげの子ども食堂 どちらに行こうかな?	←12どこでもドアをもらったよ さあ、どこに行こう?	←11ゆっくり ゆっくり ゆっくり ゆっくり 自分らしく (〇〇) /	←10自分の生き方じっくり考えたい道を見つけて1マス進む。	←9高校3年生、進路に悩む (→←) 深呼吸を1回。

時計まわりでじゃんけん→勝ち2マス進む あいこ1マス進む 負け進めないの深呼吸