

今回の保健だよりは、11月9日（火）に行われた2年生の保健講話についてお伝えします。

今年も講師に助産師の森 春奈先生にお越しいただきました。1, 3年生も「自分だったらどうかな？」という視点で一緒に考えてみましょう。2年生の感想も紹介しながら振り返っていきます！

## 好きな人に好きと伝えられますか？

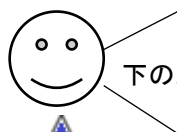
森先生は、「**高校生のうちにやっておいた方がいいことってありますか？**」と聞

かれたら、「**好きな人に好きと伝えよう**」と答えられるそうです。なぜなら、森先生は高校

生の頃、好きな人に好きと言えなかったから。「**好きな人に好きと言えない理由**」、皆さんならどう考えますか？今回は2つの理由を説明されました。

### 1. コミュニケーションの難しさ

恋愛はコミュニケーションの最上級なんだそう。勇気を出せば話しかけられるのか！？人が成長をしていくときに覚えておくと役立つ概念を教えてくださいました。



下の三角は自分の状態をイメージしてください。

**パニックゾーン**

絶対無理！という状態。

この状態が長く続くと病気になることも・・・。

**ストレッチゾーン**

ちょっと勇気を出したらできるのでは、という状態。

← **何かに挑戦するならここ！**

**コンフォートゾーン**

自分にとって心地のいい状態。

高校生の頃の森先生は、好きな人に話しかけるのはこの状態だったそうです。



大事なことは・・・

○自分が今どのゾーンにいるのか、自分の状態を知ること。（自己理解）

○そして、その状態にいる自分を認めてあげること。（自己承認）

【2年生感想より】

- ・自分が落ち着く場所に行って、つねに気持ちをリセットして、新しい事にも挑戦していきたいと思いました。
- ・自分にとって何がパニックゾーンに入るのかなと考える事ができました。
- ・人前に出て話をしたり、自分が注目をあびるとパニック状態になるから、克服できたらいいです。

## 2. セクシュアルマイノリティ（性的少数者）

LGBTQ を含め、マイノリティ（少数者）だからこそ「好きと言いつらい」現状があります。性はとても多様です。今回は多様な性について以下のことを学びました。

**身体的性**：生物学的な性。

**性自認**：自分が思っている性。「自分は男性である」「自分は女性である」「自分はどちらでもない」

**性的指向**：好きな性。「男性が好き」「女性が好き」「性別関係なく好き」

「どの性別も性的には好きにならない」



**性表現**：表現する性。かわいいのが好き、かっこいいのが好き。等

### 【2年生感想より】

- ・性には色々な考え方があって、それは人それぞれだと思いました。LGBT にもっとみんなが興味をもって、理解してくれたら今よりも生きやすい世の中になると思います。
- ・LGBT に興味があります。その人が生きやすくなる場所や環境をつくりたいと思った。

どうしたら誰もが生きやすい世の中になるのか、多様性についての理解が進むのか。皆さんの柔軟な考えを教えて欲しいなと思いました。

### 【森先生おすすめ 性に関する情報】

YouTube「シオリーヌ」（性教育 YouTuber）、  
Instagram「パレットーク」（漫画で分かる LGBTQ+）

## 「自分らしさ」を見つけるために。

周りに合わせてしまうなど、うまく自分のことを表現できないことがありますよね。そこで、「自分らしさ」を見つけるために必要なことを教えてもらいました。

- ・悩んだり、困ったりした時は信頼できる大人に相談する、正しい情報にアクセスする。
- ・自分の好きなこと、ちょっと頑張ったら出来そうなことを見つける。
- ・自分がどんな状態でも、自分を責めるのではなく、「今の自分はこうなんだ」と自分を認めてあげる。

### 【2年生感想より】

- ・人と関わることが得意ではないけど、でもそれも含めて自分の個性だと思うし、自分らしさなんじゃないかなと思いました。
- ・私は自分に自信がなくて、人と比べてしまうことがよくあります。自分には自分にしかない良いところや悪いところがあって当たり前だと思うから、人と比べることを少しずつ減らしていきたいなと思いました。

今回の感想で、「自分らしさが分かりません」と書いてくれた人もいました。森先生のお言葉をお借りすると、自分を認めてあげるところからがスタートだと思います。ゆっくり「自分らしさ」を見つけていきましょう。