

はっぴーすまいる



令和8年7月13日
上野中学校 ほけんだより No.3(2年生)

ネットトラブルに巻き込まれないために・・・



くどいようですが、「これくらいなら」「自分は関係ない」ではなくなっています。犯罪につながります。加害者、被害者にならないために、以下の5つのことは覚えておきましょう。



悪口やうわさ話を書き込まない



自分の身体の写真や動画を送らない



自分や知り合いの
個人情報を書き込まない



無断で写真や動画を載せない



ネットで知り合った人に会わない

清涼飲料水補給になっていませんか?



熱中症対策は、「清涼飲料水」ではなく、「水分補給」ですよ。ミネラル分を多く含む「麦茶」がおすすめです。

考え方のクセ、あなたはどのクセが強かった？

6月に学校保健委員会として、2年生で同じ内容の授業を担当の先生にしてもらいました。覚えていますか。自分の考え方のクセを知り、ネガティブ感情に押しつぶされないように、考えを切り替えるポイントをおさらいしましょう。

<考え方のクセのパターン>

- A 先読み：「〇〇かもしれない」「〇〇に違いない」と悲観的な予測を立ててしまうタイプ
- B べき思考：必要以上に自分にプレッシャーをかけるタイプ
- C 思い込み：ハッキリとした理由もなく「いつも〇〇だ」「必ず〇〇だ」と考えてしまうタイプ
- D 深読み：相手の気持ちを一方的に推測して「〇〇に違いない」と心を読んでしまうタイプ
- E 自己批判：何か起こると自分が原因と考えて、自分を強く責めてしまうタイプ
- F 白黒思考：完璧にできなかった自分はだめ、いつも完璧にしなければならないと考えてしまうタイプ

ネガティブな「べき思考」から、考えの幅を広げ、楽になるためのヒント

- (1) その考えが「その通りだ」と思える理由は？
- (2) その考えと矛盾する事実はないか？
- (3) その考えでいるデメリットはなんだろう？
- (4) この状況で、クラスや個人ががんばっていることやよいことはなんだろう？
- (5) 親しい人が同じ考えで苦しんでいたら、なんと言ってあげようか？
- (6) この考えから解放されるためには何をすればいいだろう？
- (7) 自分にどんなことを言ってあげると楽になれるそう？

ネガティブ感情は誰にでも起きる当たり前のことです。

その考えにとらわれすぎないことが大切です。

友だちとのちょうどいい距離感

中学生は部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。

毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。

話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。



- こんなサインは要チェック
- ☒ 一緒にいると疲れる
 - ☒ 誘いを断るのがこわい
 - ☒ 自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や保健室に話してみてください。

