

ほけんだより



令和8年2月24日
大阪府立山田高等学校
保健室

学年最後のテスト、お疲れさまです。終業式まで、ほっと一息つける時間が続きますね。この1年はどうでしたか。楽しいこと、頑張ったこと、思うようにいかなかったこと。様々な経験があったと思います。長いお休みは生活リズムを整えながら、心と体をゆっくり休ませてあげてください。「なんとなく疲れているかも」というサインに気づくことも大切です。気持ちも体も少し軽くなるような時間を過ごし、春から新たなスタートがきれますように。



保健室の1年間の記録

R7年4月1日~R8年1月31日まで

**1年間の来室
合計人数**

970 人

多い症状

- 頭痛**
- 感冒症状**
- 外傷**

多い月

- 9月** (162件)
- 11月** (145件)
- 6月** (144件)

月ごとの来室の特徴

休み中に自転車の点検をしておこう

	9月	11月	6月
特徴	夏休み明けの負荷で心身の不調を訴える人が最も多い傾向でした	季節の変わり目で頭痛・風邪症状が年間最多でした	外傷(すり傷、捻挫、突き指、打撲)が最多の月(31件)でした
背景・理由	風邪症状や暑さから来る【頭痛】・【腹痛】・【だるさ】以外にも、ストレスからくる身体症状と考えられる来室が目立ちました。また、心理的な理由で来室した人が年間最多(15件)でした。	今年度はインフルエンザの流行が例年よりも早かったこと、気温差などで【頭痛】や【風邪症状】を訴えて来室してくる人が多かったです。	体育祭や梅雨で【怪我】の来室が増えました。特に雨の日は地面が濡れていて、校門前の坂道や登校中の自転車転倒が多い傾向がありました。

→長期休み明けの「9月」、「1月」、「5月」のゴールデンウィーク明けに心理的な理由で相談したい人が増える傾向にありました。



✿ 心を守る透明バリア 境界線について ✿

相手に対して頑張りすぎていませんか？

- 「断ったら嫌われるかも」と思って、断れない
- Line や DM を「すぐに返さないといけない」と思ってしまう
- 相手の機嫌を損ねると怖いと感じてしまう
- 自分の時間（勉強・趣味・休憩）が奪われていると感じる
- 本音を話したら、嫌われてしまうのではないかと感じる
- 一緒にいると何だか気疲れしている気がする
- 相手の悩みや不安などの困りごとに“自分が解決しなきゃ”と感じてしまう

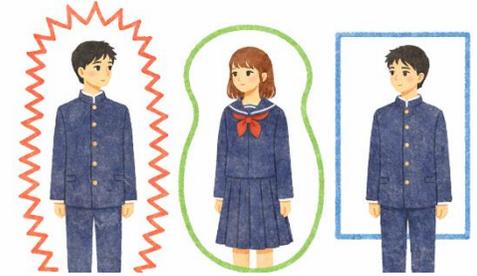
どれぐらい当てはまるかチェックしてみよう。全然当てはまらないという人もいれば、たくさん当てはまる人もいるかもしれません。



上の項目によく当てはまる人は、相手の気持ちを気遣える反面、相手の感情や言葉に影響を受けすぎてしまい、無自覚に疲れやストレスが溜まるタイプかもしれません。保健室にくる人の中には、自分の“心の疲れ”に気付いている人もいれば、【頭痛】や【腹痛】などの身体症状として表れている人もいます。話を聞いていると、その背景には相手との境界線が曖昧になっていることが原因になっていることも少なくありません。

境界線はひとりひとり違って、自分で決めていいものです

好きな食べ物がみんな違うように、その人が大切にしていることや相手との心地よい距離感は人によって異なります。相手に合わせて決める必要はなく、自分で決めてもいいものです。



境界線の大きさ、強さ、硬さは

“人”や“時”によって変化します

自分の境界線を大切にすることは、相手を大切にすることに繋がります

自分の境界線を意識することは、「ここまでならできる」「これ以上は無理」という自分の限界を知ることにつながります。そうしてお互い境界線があることを意識し折り合いをつけていくことにより、相手とのよりよい関係を築くことができます。

境界線を意識する3ステップ



① 小さな“NO”を伝えよう

いきなり大きな“NO”を伝えることは、かなり勇気が必要ですよ。まずは、日常の中で小さな“NO”を伝える練習から始めましょう。

② 自分を主語にして伝えよう

相手を主語にすると、相手が非難されていると感じ衝突してしまうことも。「私は〇〇と感じた」と自分を主語にすることで、相手に気持ちを伝えやすくなります。

③ 相手にも境界線があることを意識しよう

自分にも境界線があるように、相手にも境界線はあります。お互いの“NO”がぶつかった時に、互いを尊重しあいながら、どうしたらいいか考えられるようになるといいですね。

もし、自分の境界線が侵され、しんどい・どうしたらいいかわからない時には一人で抱えないこと。

保護者の方や担任、顧問、保健室など相談しやすい大人や先生に相談してください。