あおいの部屋通信2月号

－ 保 健 室 だ よ り －

No. 8　令和４年２月 15 日　井之頭中学校　保健室

雪が降り積もり寒さが厳しい日が続いていますね。みなさん体調管理はできていますか？最近体調不良で欠席、早退する生徒が増えてきているため心配です。生活リズムが崩れることで風邪を引きやすくなったり、体調不良になりやすくなったりします。健康な生活を送るためには普段から規則正しい生活を意識していくことが大切です。

ネガティブからポジティブに！リフレーミングをやってみよう

リフレーミングとは短所や欠点、マイナスだと捉えていることを**別の言葉で言い換えて長所や利点、プラスに変換するという考えです。**例えばコップ半分に水が入っている時に、「もう半分しかない」と考えるか「まだ半分もある」と考えるかの違いです。コップに水が半分という**事実は同じでもどう考えるかによって感じ方が変わってきます。**ネガティブな言葉をポジティブな言葉に変換していきましょう！

ネガティブワード		ポジティブワード
うるさい	⇒	明るい
怒りっぽい	⇒	正義感が強い
おせっかい	⇒	親身になれる
せっかちな	⇒	行動が早い
しつこい	⇒	粘り強い
いばる	⇒	自信がある
おとなしい	⇒	おだやか
がんこ	⇒	意思が強い

ちなみに最近のあおい先生はこんな考え方！

コロナコロナで、もううんざりだな～あんまり出かけられないし嫌になっちゃう。でも出歩けない今だからこそおうちでできる新しい趣味を見つけて「おうち時間」を充実させちゃおう！みなさんのオススメのおうち時間の過ごし方があったらぜひ教えてください！

多様な性について知ろう～LGBTQ～

その人自身の性のあり方を「セクシュアリティ」と言います。セクシュアリティは「体の性」「心の性」「好きになる性」「性別表現」の４つから構成されています。セクシュアリティが少数派の人たちのことを「セクシュアルマイノリティ」といいます。

体の性
生物学的に判断される性であり、体の状態から決定されます

心の性
自分の性別をどのように認識しているかを表します

好きになる性
どの性別が恋愛対象になるのかを表します。（性的指向）

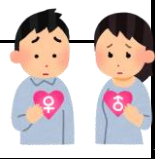
性別表現
言葉づかいやファッション等、自分の性の表現の仕方

例えば「体の性が女性であるから、必ず心の性も女性である」というわけではありません。体と心の性が一致していない人もいれば、好きになる性がない人や同性の人もいます。４つの性がそれぞれ複雑に関わり合うことで「自分らしさ」がうまれるのです。

LGBTQ ってなんだろう

セクシュアルマイノリティの代表的な呼び方として LGBTQ が挙げられます。LGBTQ だからといって特別なわけではなく、一つの「個性」です。約 13 人に１人がセクシュアルマイノリティであると言われており決して少なくありません。見た目だけではわからなかったり、相手が生きづらさを感じ、隠していたりしているため、いない存在になっているのです。

レズビアン Lesbian	「心の性」が女性で、「好きになる性」も女性の人
ゲイ Gay	「心の性」が男性で、「好きになる性」も男性の人
バイシェクシュアル Bisexual	「好きになる性」が異性の場合も同性の場合もある人
トランスジェンダー Transgender	「体の性」と「心の性」が一致しないという感覚を持っている人
クエスチョニング Questioning	「心の性」や「好きになる性」がはっきりしない、決められない、あるいは悩んでいる状況にある人



最近では女子制服のスラックスを取り入れる学校や、性別記入欄の削除等、ジェンダーレスの考えが少しずつ広まっています。しかし法律的にも周囲の理解もまだまだ進んでいない部分がたくさんあります。みんなが生きやすい社会を目指していきたいですね。