

今年度も最後の1ヶ月となりました。この1年間、保健室で皆さんの色々な顔を見ることができました。泣いたり、笑ったり、怒ったり。その1年も残りわずかです。全員が楽しいことばかりの1年を過ごせたわけではないと思います。辛いことがあっても乗り越えようと努力していた人、その頑張りやきつと、心を強く、そして優しく成長させたことでしょう。1年の区切りに、「1年間よく頑張ったね」と自分をほめてあげてください。そして、気持ちを新たに、来年度を迎える心の準備をしましょう。

<新しい学年にむけて ToDoリスト>

□手洗い・うがいを毎日しよう

風邪を寄せ付けず、万全の状態
で新学期を迎えましょう。

※規則正しい生活を送ろう！

□ケガや事故に気をつけよう

自転車に乗るときや、部活の練習の時など、周りをよく見てケガのないようにしてください。

□治療を済ませておこう

新学期が始まるとすぐに健康診断が始まります。具合の悪いところは病院でみてもらっておきましょう。

□新学期の準備をしよう

いらぬものを処分し、足りないものを買って揃えておきましょう。当日忘れ物のないように、早めに準備を。

※課題も計画的に進めよう！

元気に笑顔で
新学年を迎えましょう！

□ゆっくりする時間を持つ

好きなことをする時間を作って、心のエネルギーもチャージ！
元気で明るい笑顔なら、新しいクラスでも楽しく過ごせますよ。

<ダイエットは3つのバランスが大事！>

バランス①：摂取エネルギーと消費エネルギーのバランス

食事からとる「摂取エネルギー」と生活運動で使われる「消費エネルギー」に大きな差がなければ、体重が増えすぎる、減りすぎるといことはありません。2つのエネルギーのバランスを見直すことが、一番のダイエットになります。

バランス②：3食のバランス

朝食を抜いたりしていませんか。食事を抜いたり時間が不規則だったりすると、1回の食事で必要以上の量を摂取しようとし、結果的に過食を招くことも。

バランス③：3大栄養素のバランス

三大栄養素「たんぱく質」「炭水化物」「脂質」。たんぱく質の不足は筋肉量や体力の低下に、脳の栄養素である炭水化物の不足は、集中力低下につながります。また、脂質も臓器や細胞をつくるのに欠かせません。どれかを極端に減らすのではなく、バランスよく摂取することが大切です。



<「ありがとう」は魔法の言葉>

「ありがとう」の機会は、日常にたくさん隠れています。例えば、いつもご飯を作ってくれるおうちの方。いつも仲良くしてくれる友人。あなたが成長できるようにと教えてくれる部活の先輩。気にかけてくれているご近所さん。他にも、思い浮かぶ顔はありませんか？「ありがとう」は言ったほうも言われたほうも嬉しくなる魔法の言葉。そして、3月9日は「サンキューの日」。この機会に、普段言えずに心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。



LGBTQを知っていますか？ “みんなと違う”は“ヘン”じゃない

先月は『第4章 セクシュアルマイノリティが直面する問題（カミングアウトのこと）』掲載しました。今月は、先月に続き『カミングアウトのこと』について掲載します。

★カミングアウト（※）のこと

（※自分のセクシュアリティをほかの人に伝えること）

カミングアウトは必ずしなければいけないものではありません。残念なことです、現在の日本は、セクシュアルマイノリティに対する理解が足りない人たち、偏見が強い人たちも少なくありません。そうした中でカミングアウトをして生活していくことは、自分自身にとって苦しい状況を生み出す可能性もあります。

今、日本に暮らしているセクシュアルマイノリティの人の中には、自分のことを伝えるのは同じセクシュアリティの仲間だけにして、日常生活では周りに伝えずに生活している人もいれば、セクシュアリティをオープンにして、たくさんの人にカミングアウトしている人もいます。どちらが正解ということはありません。その人自身が、今の生活においてどちらの方が過ごしやすいか、を考えてしていくものです。

またカミングアウトは一度伝えたら終わりというものではありません。はじめに伝えたときにうまく伝わらなくても、何度も説明したり時間をかけたりして話していくことで、よりわかり合うことができ、新たに関係性をつくっていくことができるでしょう。

もしもあなたがカミングアウトされたら…

もしあなたが友だちからカミングアウトされたら、その人は自分に「大切なこと」を話してくれたんだな、と受け取ってください。もし話の中で出てきた言葉や内容でわからないことがあったら、その人に質問してみましょう。また、あなたに話してくれたことは、ほかの人には知られたくないことかもしれません。ほかの人に伝えてよいかどうかは、話してくれた本人にたずねてみましょう。

話してくれた人がそのことですごく悩んでいた、トラブルに巻き込まれて困っていたりするようであれば、自分が心配している気持ちを伝えて、信頼できる大人と一緒に相談してみることも考えてみてください。

自分の周りにはいない、と思っ

あなたが異性愛者だとしたら「どうして自分は“異性”を好きになるのか？」という、性的指向について深く考えることはないかもしれませんが、世の中全員が異性愛者であると思っ

また、自分自身の感じる「男らしさ」「女らしさ」とは少し違う人に対して、からかいやバカにするような意味合いの言葉を使ったことはないでしょうか。そのような言葉を使うことで、誰かを傷つけている可能性を考えたことはあったでしょうか。

セクシュアルマイノリティは20人に1人はいるといわれています。もしかしたらあなたの身近にもいるかもしれませんし、あるいはあなた自身がこれから先、自分のセクシュアリティに向き合い、じっくり考えるときが来るかもしれません。

人はみな同じではなく、少しずつの違いをいくつももっています。人は違って当たり前であり、その違いが個性につながり、世の中を豊かにしているのです。誰にとっても、安心して自分らしくいられるような社会にするためには何ができるのか、考えてみてください。

☞これで連載は終了です。皆さんに、何か少しでも伝わったことや参考になったことがあれば幸いです。

【参考文献：LGBTQを知っていますか？ “みんなと違う”は“ヘン”じゃない（監著：日高 庸晴）】