

南陵中学校学校保健委員会報告

令和7年12月11日
所沢市立南陵中学校
保健部

「南陵中学校学校保健委員会」が、令和7年12月3日（水）に南陵中学校の被服室にて開催されました。「学校保健委員会」は、学校医・PTA・教職員・生徒保健委員等で構成され、南陵中学校の生徒の健康に関することを話し合う会です。今年度は、42人の参加者のもと開催されました。

今回は、【心のセルフケア】をテーマに、所沢市の学校相談医でもあり、平沢スリープメンタルクリニックの院長 平澤 俊之先生による講演をしていただきました。思春期の子どもたちの心の不調の実態とその対策について、心の健康を維持するための知識を学びました。

会の報告として、この紙面と、保健委員による生徒朝会での報告において、当日の様子をお伝えします。

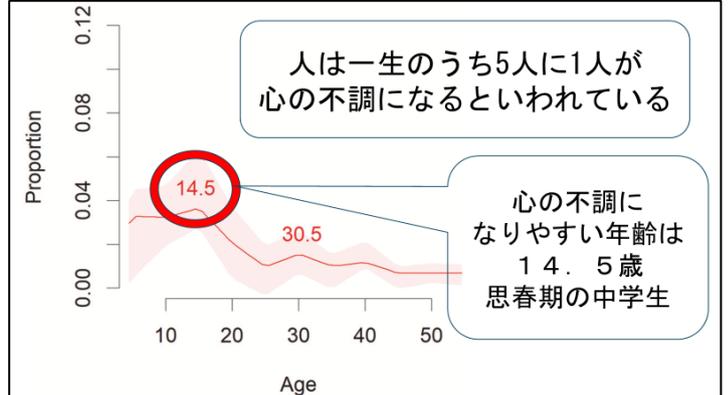
南陵中学校 学校保健委員会
心のセルフケア

平沢スリープ・メンタルクリニック
院長 平澤 俊之 先生



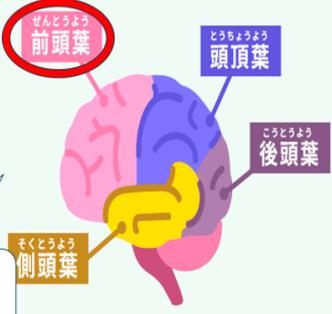
心の健康を維持するための知識を学びました

令和7年12月3日



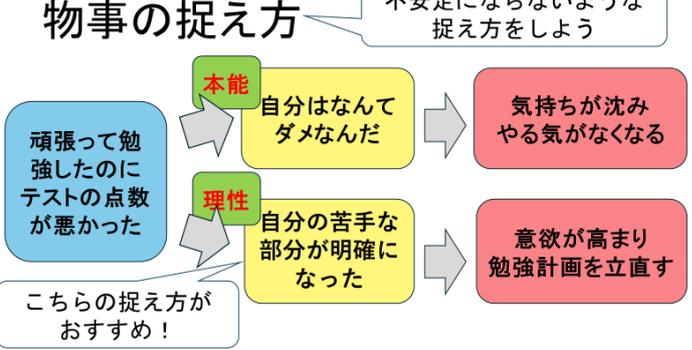
思春期は脳の発達途上

- 前頭葉の機能の未熟さ
考え方、価値判断、計画、抑制が未成熟。
- ホルモン：周囲の視線を意識しやすくなる



私たち中学生の思春期は心の不調が起きやすい

物事の捉え方 不安定にならないような捉え方をしよう



頑張ったのにテストの点数が悪かった

こちらは捉え方がおすすめ!

物事の捉え方 こちらの捉え方をしがちですが…

例1

5
4
3
2
1

→

5
4
3
2
1

課題が5個あってその日のうちに5個終える → 気持ちが安定

例2

5
4
3
2
1

→

5
4
3
2
1

課題が5個あって3個しかできなかった → 気持ちが不安定

物事の捉え方 こちらの捉え方がおすすめ!

例1

5
4
3
2
1

→

5
4
3
2
1

課題が5個あって3個もできたと捉える → 気持ちが安定

例2

5
4
3
2
1

→

5
4
3
2
1

課題を3個に減らし3個終える → 気持ちが安定

人と比べないようにする

- 本能的に人は無意識に比較する。生まれ持ったもの、成長のスピード、考え方は人それぞれ
- 理性的な考えは、今の自分に集中する、満足する、比べるのは過去の自分。人を良きライバルとしてみる

自分	友人
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1

勇気づけてくれる人を見つけよう

- 結果ではなく、努力した過程を理解してくれる人、元気を与えてくれる人。
- 「ありがとう」と対等な立場で感謝を伝えてくれる人。

こういった人を見つけて、お互いに元気づけられるといいですね

ありがとう Thank you!



【心の不調の種類】

- ・抑うつ気分・気分の落ち込み
- ・イライラ・怒りっぽい
- ・極端な高揚
- ・不安 ・緊張 ・集中力
- ・注意力の低下
- ・判断力 ・記憶力の低下
- ・ネガティブな思考
- ・妄想 ・幻覚
- ・やる気の低下

みなさんはこんな状態になったことはありませんか？

もし、友人に心の不調を持っている人がいたら、どんな印象を持ちますか？

マイナスなイメージが多い

「暗い」「変わっている」「怖い」

理由：心の不調について知識が足りない

精神障害者への偏見とメディアの役割
https://yuki-enishi.com/media_shougai/media_shougai-02.html

心の不調を持った人への接し方

理解

- ・困っている人
- ・頑張りすぎた人
- ・真面目な人

態度

- ・共感
- ・受容

行動

- ・話を聞く
- ・寄り添う

相談に乗る時はその人主演の映画と一緒に観るような感じで接してあげると良い

マルトリートメント(良くない扱い)による影響

早いうちにこういった環境を変えることが必要。子どもが環境を変えるのは難しいので、早くに誰かに相談することが大事。

身体的暴力
 前頭葉の萎縮
 集中力、意思決定、共感力の低下
 非行、心の不調

愛情不足
 依存、意欲、睡眠に障害

暴力の目撃
 視覚野の縮小
 視覚記憶に影響

言葉の暴力
 聴覚野の肥大
 会話の課題
 知能に影響

友田明美 福井大学 子どもの心発達研究センター

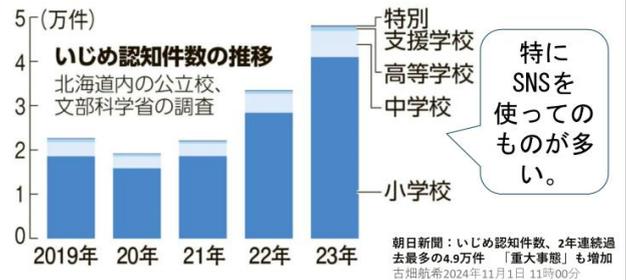
心の不調で困った時は助けを求めよう

事例① 「いじめ」



- ・中学1年男子。入学当初は順調だったが、5月の連休明け頃から部活内で無視されるようになった。6月には部活でのLINEグループから外され、SNSでの誹謗中傷をされた。夏休み明けから登校時にお腹が痛くなり、遅刻が増えた。

いじめの認知件数は増加傾向



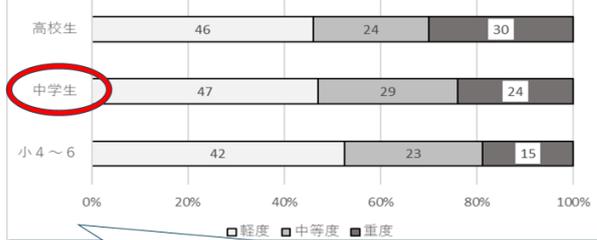
心の不調で困った時は助けを求めよう

事例② 「うつ症状」



- ・中学3年女子。高校受験の焦りから睡眠時間を削っていた。次第に不眠、食欲低下となった。以前は楽しめた友人との外出も「億劫」と断るようになった。身体は鉛のように重く、入浴すら辛くなった。

子どものうつ症状(コロナ中)：%



中学生は約半分の人がうつ症状を感じた

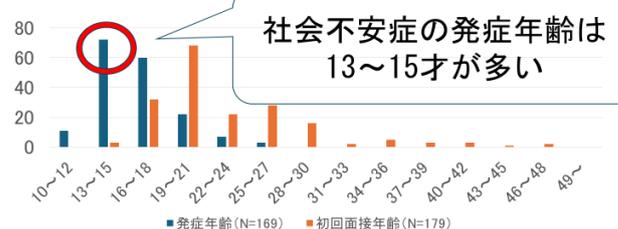
心の不調で困った時は助けを求めよう

事例③ 「社会不安症」



- ・中学1年生女子。元々神経質であった。小学校5年生頃からクラスメイトがゴソゴソと話していると、自分の悪口を言っているように思えた。中学校に進学しても周囲からの視線を強く感じ、登校前に腹痛となり、登校すると動悸がした。

社交不安症の発症年齢と受診年齢

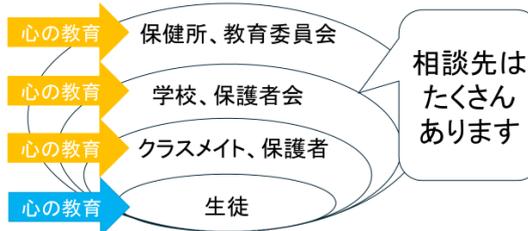


心の不調で困った時は助けを求めよう

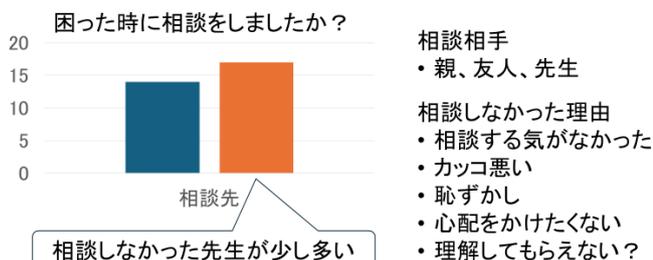
- 困っている本人から、相談することは圧倒的に少ないと考えておく。
- 本人が抱えている問題が深刻なほど相談できなくなる可能性がある。
- 普段から信頼関係を築き、話し合える環境を作っておく。

【周りの人が気づき、声をかけることが大事！】

いつでも相談をする、 いつでも受けられるようにする



南陵中学校の先生方のアンケート結果 「学生の頃に相談をしたか？」



先生たちの悩みの解決方法

- | | |
|-------------|--------------|
| 相談をした | 歌の歌詞から気づきを得た |
| 努力で乗り越えた | 好きなことに没頭した |
| できるだけ頑張ってみた | 日記を毎日書いて解消した |
| 結果を出した | 学習習慣が自分を支えた |
- 自分で努力したり、他の方法を見つけたりして解決した先生も。

もし、中学生のあの頃に戻れるとしたら、どうする？

もっと相談をすれば良かった
もっと弱みを出せばよかった
大変な時は休むのも大事
できない部分があってもいい



心のセルフケア【まとめ】

- 5人に1人が生涯何らかの心の不調になると言われている。
- ポジティブ思考、頑張りすぎない、比較しない、勇気づけてくれる人と関わる。
- 心の不調の人は困っている人。偏見は持たず、共感や寄り添いが重要である。
- 周りの人と普段から気軽に相談できるような関係性を築いておく。
- 心の不調になった時は勇気を出して相談してみよう。



【参加した保護者の感想】

- 思っていたより若い年齢で心の不調になりやすいことに驚きました。今の時代はSNSなど昔より難しい社会の中で生きている子たちが、気持ちのリセットができるよう見守っていきたくて思いました。
- 子どもが小さなことでも相談できる関係を築いておきたいと思えます。まだまだ知識が足りてないと思えますので、学ぶ機会を増やしたいと思えます。
- 普段から話やすい雰囲気を作ったり、相談できるような環境を作っていきたいと思えました。

来年度はもっとたくさんの保護者の方に参加いただけるようにする予定です。テーマにしてほしい内容がありましたら学校へお知らせください！