

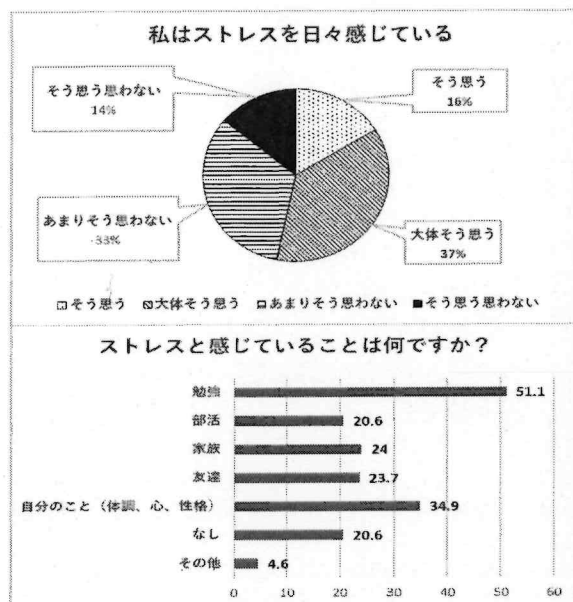
# 健康委員会新聞

R7 10月号

浜松市立北浜東部中学校  
前期健康委員長

この健康委員会新聞は皆さんのアンケート結果を元に作成しました。アンケートへの御協力ありがとうございました。アンケート結果を見ながら、心の健康に興味・関心を持ち、これからの生活に繋げていきましょう。

## ◎ストレスの感じ方について



本校の生徒に調査したところ、およそ半分の生徒がストレスを感じていることがわかりました。

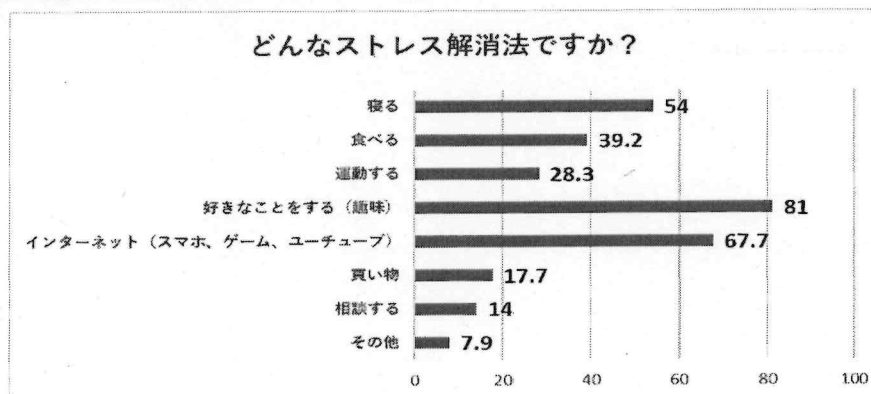
また、どのようなことでストレスを感じているか調査したところ、結果は左のグラフのようになりました。

勉強面でストレスを感じている人が多くを占めていました。

その他にも、様々なことでストレスを感じていることがこの結果からわかりました。

## ◎ストレス解消方法について

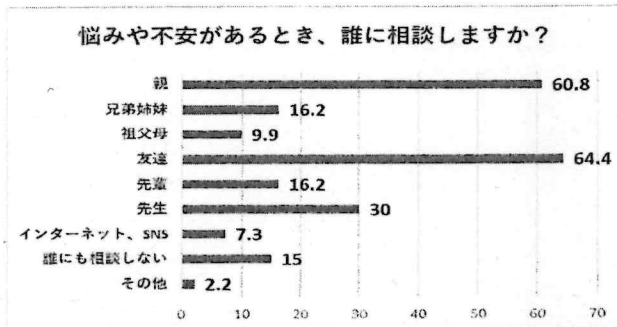
自分なりのストレス解消方法があるかを調査したところ、90.8%の人が「ある」と回答しました。そこで、どのような解消方法があるかを調査しました。



すると一番票数が多かったのは、「自分の好きなこと(趣味)をする」でした。そしてその次に「インターネット(スマホ・ゲーム・YouTube)」が多かったです。

もしこの表を見て、自分が新たに「いいかも」と思えたストレス解消方法があったら、ぜひやってみてください。

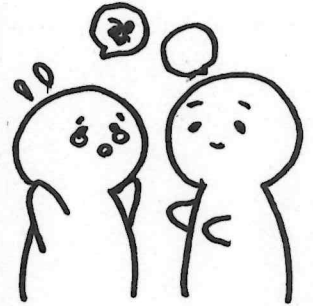
## ◎“悩みを誰に相談するか”について



悩みや不安があるとき、誰に相談するかを調査したところ、左のような結果になりました。

結果から、親や友達に相談することがダントツで多いことがわかりました。

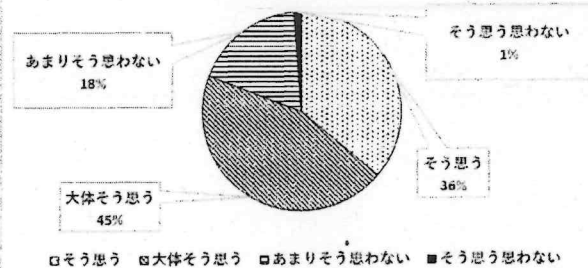
ですが、誰にも相談しない人も少なからずいました。



特に人に聞いてもらうほどでもないから相談していないのであれば良いのですが、相談したいけど、誰にも打ち明けられず、一人で抱え込んでしまっている人がいるのであれば、先生方でも、専門の機関の方でもいいので相談して、一人で抱え込まないでほしいと思います。

## ◎自分について

私は、自分にいいところがあると感じている



自分自身がいいところがあると感じている人についても調査してみたところ、左のような表の結果になりました。

全体の80.9%はいいところがあると思う・大体そう思う、19.1%はいいところがあると思わない・あまり思わないと感じています。

誰しも必ずいいところがあります。自分に自信を持って、自分のいいところを少しでも見つけていけるといいですね。



## ◎まとめ・予告

みなさんもストレスを感じて辛くなったり、自分の心が疲れたと感じたりしたら、自分自身をいつもよりもっと労って、今回紹介したストレス解消方法などを試してみてください。

11月21日(金)の6時間目に学校保健委員会が行われます。この会では、スクールカウンセラーの小林先生に心の健康についてお話をさせていただきます。楽しみにしていてください！