

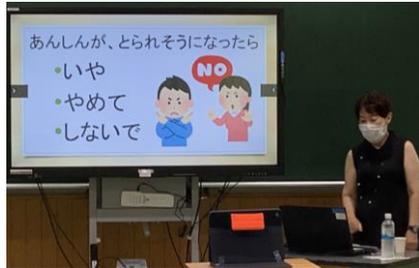
ほけんだより



令和4年7月20日 かもと稲田支援学校 高等部版③

DV・デートDVについての学習 ～安心でいれること・人権をまもること～

先週、リ・スタートくまもと 富永とも子様をお招きし、「たいせつにすること、されること～D V・デートD Vについて知ってこよう～」というお話がありました。



中高生のように若いカップルの間でおきる暴力を「デートD V」ということ、どんな人でも、どんな理由があっても、傷つけていい人はいないこと、暴力をふるっていい権利は誰にもないことを学びました。そして、D VやデートD Vは身近にあるかもしれないので、未然に防ぐ方法を教えていただきました。その一つに、「自分にとって、あんしんがなくなりそうな時は、『いや』『やめて』『しないで』」と伝えることが大切であることを学び、暴力の形も様々あることを知る機会になりました。



デートDVの暴力には、いろいろな種類があります

体への暴力 なくる、ける、たたく、物をなげる等	心への暴力 イヤな呼び方をする、バカにする、無視する、おどす、物をこわす等
お金に関する暴力 借りたお金を返さない、デート代をいつも払わせる等	性的な暴力 無理やり体をさわる、裸の画像を見せる等

～講演会後の生徒の感想～

DVの意味が家庭内暴力だということを知ることができました。お互いの気持ちを理解し合うのも大事だと思った。そして、「いや」ということがあれば、素直に伝えたいです。



講演を聞いて、相手の気持ちばかり考えていて、自分の気持ちを考えきれていないことがあるので、相手の気持ちと自分の気持ちを両方もしっかり考えていきたい。イヤなことは「イヤ」としっかり伝えることが大切だと思った。



ストレス解消法～リラックス法を学ぼう～

昨年度から、自分の体と心を知って、体調の変化等を周りの人に伝えられ、自ら「SOS」を発信できる力を育む学習を行っています。

1学期は、ストレスと上手に付き合うため、2年生に腹式呼吸、弛緩法（ミニ）の保健指導を行いました。いつでもどこでもできるので、学校や自宅、実習先でもやってみてください。

★カウント呼吸法

- ①練習の姿勢をとる。
- ②この中で1、2、3、4、と4まで数えながら息を吸う。
- ③軽く、一瞬息を止める。
- ④5、6、7、8、9、10・・・と数えながらゆっくりと吐き、10以上になるようにする。
- ⑤また、1、2、3、4と数えながら息を吸い、同じように吐く。
- ⑥以上を繰り返す。
- ⑦1、2分続いたら、解除動作を行って終了する。



保護者の皆様へ

高等部では、自分の体を知り、体調が優れない場合は、自分で伝えられるように保健指導等を行っています。また、卒業後は社会に出るため、性に関する学習も発達段階に応じ、個別指導・集団指導を行っています。1学期は、DV未然防止教育を行い、夏休み前に1年生は、プライベートゾーンとパーソナルスペース、2・3年生は各学年の様子に応じ、自分の身体は自分で守ること、性に関する情報選択と異性との関わり方についての学習を行いました。

御家庭でも学習したことについて話題にさせていただき、子ども達の思いなどを聞いていただけると幸いです。

もし、何か気になられること、心配なことなどありましたら、担任又は養護教諭までお知らせください。