



鹿本農業高等学校
生徒保健委員会
令和6年2月発行
作成：2A ○○

長所が見つかる！リフレーミング

リフレーミングとは？

あなたはどう感じますか？



もう半分しかない



まだ半分もある



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いませんか？それとも「まだ半分もある」と思いませんか？
同じものなのに、とらえ次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み（フレーム）を変えて、別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

長所と短所はとらえ方次第！？

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか！



短所



長所

やってみよう！リフレーミングの例

短所ととらえる見方	長所ととらえる見方	短所ととらえる見方	長所ととらえる見方
慌てんぼう	→ 決断が早い	ルーズな	→ おおらかな
マイペースな	→ 周りに影響されにくい	人と比べてしまう	→ 周囲をよく見ている
落ち込みやすい	→ 反省できる	控えめな性格	→ 協調性がある
おとなしい	→ 穏やか	ひねくれている	→ 独創的な
頑固	→ 意志が強い	飽きっぽい	→ 好奇心旺盛
消極的な	→ 慎重な	お節介	→ 気が利く

「性教育講演会」の講師 田畑先生から お返事が届きました！

12月に実施した性教育講演会では、生徒のみなさんからたくさん講師の田畑先生に質問があり、そのお返事が先日届きましたので紹介させていただきます。

みなさんからの
質問にお答え
します！



Q 以前、HPVワクチンを打って腕があがらなくなりましたが、それも副反応なのでしょうが？

田畑先生：はい、副反応です。しかしこれはHPVワクチンだからおこった副反応ではなく、あらゆる注射でおこりうる副反応です。ほとんどの副反応は軽症で自然によくなっていきますので心配はいりません。

Q 生理痛がとてもひどいのですが、なかなか産婦人科に連れて行ってもらえません。病院に行く前に自分でできる痛みをやわらげる方法は何かありますか？

田畑先生：なかなか受診が難しいとのことですが、生理痛はまずは早めに鎮痛剤を内服すること、お腹や腰を温めるのもおすすめです。冷えないようにすることですね。市販の漢方薬も鎮痛剤と一緒に服用すると良いですが粉薬なので飲みにくいかもしれません。（当帰芍薬散・桂枝茯苓丸・温経湯などがおすすめです）それと、ヨガはおすすめです。それでも軽くないときは、春休みでもよいので自分で来れるかな？お待ちしております！

Q Oでの性行為でも感染しますか？

田畑先生：性感染症は性行為や口腔性交、肛門性交などの濃厚接触によって簡単に感染します。最近アメリカで大変問題になっているのは、ホモセクシュアルの男性どうしの口腔性交で、ペニスに感染している子宮頸がんウィルス（HPVウィルス）がパートナーの喉（のど）に感染して発生した咽頭癌の患者が激増していることです。同じように、女性にもオーラルセックスによるHPVウィルスの感染による咽頭癌の発症が増えています。咽頭癌の治療は悲惨です。声を失ってしまうこともあります。なので、不必要な性行為はするべきでないと思います。この病気もHPVワクチンの接種が唯一の予防になります。

Q 性感染症はどうやって知る(気づく)ことができますか？

田畑先生：症状です。女性であれば、性行為のあとからおりものの色やにおい、量がいつもと違う、かゆい、お腹が痛い、ぶつぶつができた、パートナーが性感染症だった、などで気づきます。でも全く気づかない人もいます。そういう人はまた別のパートナーができたならそこで感染を広げていくことになります。感染しないためには、性行為をもつ前に、お互いに病気がないことをそれぞれ泌尿器科と産婦人科で検査をしてから、というのが一番安全です。

Q 束縛された場合はどう対応したらいいと思いますか？

田畑先生：まずはそのような人から離れること。それが難しい、危ないという状況であれば1人で悩まずに、信頼できる大人に相談することです。学校の先生でもよいし、公的な機関として「ゆあさいどくまもと」という性暴力や暴力についての相談を受けてくれる機関があります。24時間相談員の方が対応してくださいますので電話OKです。是非相談してください。危険な目に遭う前に。命を大切にしましょう。

★他にも個人的な相談にも丁寧にお答えいただいていますので、それは個別にお伝えしますね。