

ほけんだより

11

令和2年(2020年)11月発行
 保健委員会
 中川愛未
 椎葉ちはる
 内村颯来
 野田幸路



みなさん、こんにちは。
 今月の保健だよりでは「孤独力」にスポットを当てました。最近、芸人のヒロシさんの「ソロキャンプ」が人気になる等、他人の目を気にしすぎず一人の時間を楽しむ力が注目されています。

『孤独力』を鍛えよう!

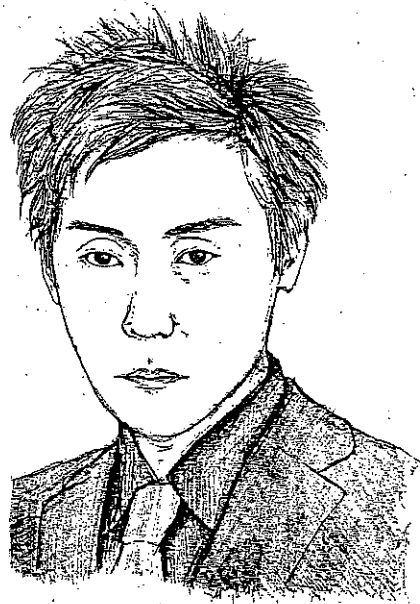
孤独 = 辛い・暗い
 イメージはありませんか?

でも実は、一人で過ごす時間は
 内面的に成長するための
 とても大切な時間です。

友達とつるんでいないと
 不安という人は、意識して
 一人の時間を作ってみよう。

一人で読書したり、
 絵を描いたり、
 静かに目を閉じて
 目瞑るだけでも

孤独力を鍛えることが
 できます。



孤独力を身につけると
 こんな効果があります!

- ・周りの目を気にせずに本音で生きられる
- ・本当にやりたいことをまかされる
- ・上辺だけの友だちではなく、本当の友だちができる
- ・他人に振り回されなくなり、ストレスが溜まらなくなる
- ・才能や創造力が発揮される
- ・自分のありのままを受け入れられる
- ・他人に依存せず主体的に行動できる

一人の時間を作り、
 じっくり自分と向き合ってみよう。

「孤独力」診断 あなたには孤独を楽しむ力がある?

- ・自分の人生で大切なものがはきりしている
- ・他人の顔色はあまりうかがわない
- ・一人で行動することが苦にならない
- ・予定を全く入れない完全オフの日がある
- ・集団の良さと悪さがわかっている
- ・自分らしさが何かしっかりわかっている
- ・ファッションは流行に流されない
- ・何か失敗してもまた次の目標を見つけられる
- ・一人で過ごす時間を作っている
- ・SNSに依存していない

〈はい〉が3以上... 孤独力が高い
 人に左右されず精神的に安定した人です。
 無理な人がきあいをせず、一人でいる時も集団でいる時も同じように楽しめる人です。

〈はい〉が5以上... 孤独力は普通
 孤独な時間も楽しく過ごせますか? ところが人の顔色をうかがったり自信がなかったりします。

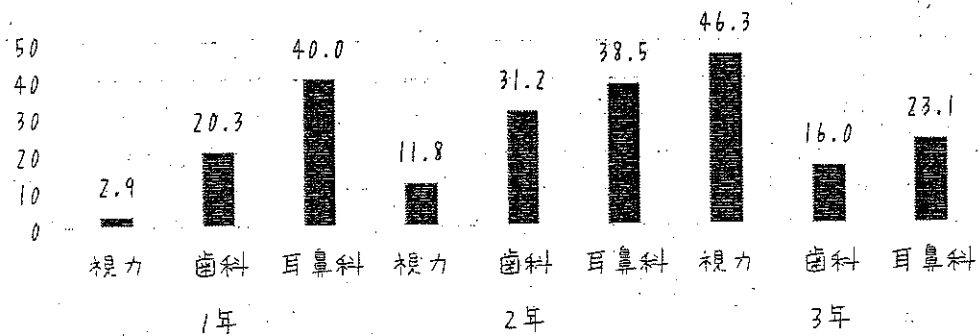
〈はい〉が3以下... 孤独力が低い
 他人からの視線や人の評価ばかりが気になっていませんか。人に振り回されやすいので意識して孤独力を鍛えましょう!

治療は済んだ？

健康診断後、治療が必要だった人は、
病院へ行きましたか？ おし歯、視力低下など
放置していませんか？

治療報告書提出率

治療率 (%)



未治療の人は、時間を作ってコロナの状況がひどくなる前に病院へ行きましょう。治療報告を待っています。

治療も、自己管理の一つです。

あなたの書き込み、法律に触れるかもしれません...

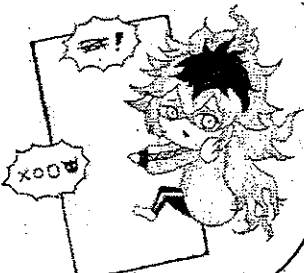
あなたはだれかにイライラしたり、不満があったりした時に、SNS (ラインやフェイスブック、インスタグラムなど) に、その気持ちを書き込んでしまったことはありますか？ 自分では、「たいていこじやい」「悪いのは相手だ」と思っているけど、その書き込みがだれかのバ身に苦痛を感じさせてしまった時、それは「ネットいじめ」になります。書き込み以外にも、



- LINEグループで特定の人を仲間はずれにする「LINE外し」
- Twitter上に特定個人の誹謗中傷や差別的な画像を投稿する
- YoutubeやTikTokの投稿動画のネタとして暴力を振るう

等の行為もネットいじめになります。そしてネットいじめは、名誉毀損や侮辱、プライバシー侵害に該当し、法的な対処もありえるのです。また、匿名やなりすまじであっても、「プロバイダ責任制限法」という法律に基づき、投稿者を特定することが可能です。

適切に使えば便利なSNS。まちがった使い方をしないようにしましょう。



現在制作中!!!

