



★ストレス・マネジメント【気持ちよ〜く運動！編】

日々私たちに重くのしかかってくる「ストレス」。ストレスを生じる原因には様々なものが関係していますが、みなさんは上手く対応できていますか？溜め込み過ぎてしまうと、日常の生活を上手く送ることができなくなってしまうことも…。そこで今回は、運動をしてストレスを上手に発散しよう！というのがテーマです。年末・年始のお休みにでも、積極的に身体を動かしてストレスとうまく付き合っていきましょう!!



①運動したら心がスッキリしたり落ち着いたたりするのはなぜ？

運動時には自律神経の交感神経が優位となります。その分運動後は、副交感神経が優位になると言われています。この副交感神経が働くときは、生理機能が抑えられ、心も身体もリラックスすることができるのです。また、運動中は運動に集中しているため、現実の嫌なことから心理的な距離をとることができるという利点もあります。

②どのような運動がいいの？

ストレスを取り除くには、有酸素運動が効果的だと言われています。ジョギングやウォーキング、犬の散歩などでも構いません。

③運動の強度の目安は？

時間は約20分程度、軽く息がはずむ程度の速さを目安にしましょう！

④ストレス発散以外の効果は？

運動をすることで疲労を感じ、夜の寝つきがよくなったり、生活リズムが整ったりするという効果もあります。

大塚SCの心理学のおはなし その7 「知的好奇心」

チンパンジーに左右2つの窓の外を眺めさせるという実験があります。1つの窓の外は白い壁があるだけです、もう一つの窓の外は花畑の絵が描いてあります。チンパンジーはずっと花畑の絵がみえる窓を眺めているそうです。生後3ヶ月くらいの赤ちゃんに縦長で大人の顔程度の大きさにした楕円形の画用紙を二枚用意し、一枚は無地のまま、もう一枚はマジックペンで目鼻口等を描き、両方を赤ちゃんの目線の上に提示するという実験があります。どの赤ちゃんも目鼻口を描いた楕円形の用紙の方を注視する時間が長いそうです。このように、私たちは何か複雑なものに興味を持つような傾向があるといわれています。特に学問や芸術に対する私たちの興味や関心は知的好奇心とよばれます。一般に、知的好奇心に導かれる学びは長続きするといわれています。

★1月のスクールカウンセラー来校日 16日(火)・22日(月)・29日(月) 13:30~16:30

学校外の電話等で相談ができる機関

24時間子供SOSダイヤル(親子ホットライン) 0120-0-78310 (通話料無料)

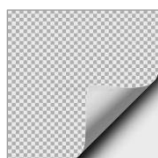
メール相談 soudan@news.ed.jp (無料)

SNS相談「スクールネット@伝えんば長崎」(LINE・web) ※24時間対応(土日含む)

webからのアクセス <https://pref-nagasaki.school-sign.jp/>

長崎県子ども・若者総合相談センター「ゆめおす」 095-824-6325 (10:00~22:00 日本祝休み)

yumeosu@n-kodomo-wakamono.jp



裏面も読んでくださいね!

「DV防止教育 ジェンダーについての見識を広げよう」

DV 防止教育 ジェンダーについての見識を広げよう

2学期に、1・2年生を対象（3年生は昨年度実施）にDV防止の講師の先生をお迎えして「対等な関係をつくるために」というテーマで講話をしていただきました。デートDV防止についての理解を深め、代表生徒が「性に関わることは命に関わること、知識を増やし視野を広げて将来のためにもっとよく考えたい。」とお礼の言葉を述べたのが印象的でした。

DVについてはジェンダーの違いも関係があり、社会的には「ジェンダー平等を実現しよう」というSDGsの考え方が定着し始めています。高校生として、みなさんもジェンダーについての見識を広げていきましょう。

❁日本は男女平等な国？

男女の平等を指数で表した「ジェンダーギャップ指数」のチャートを見てみましょう。

経済・教育・健康・政治の4つの分野で平等さを指数化し、色がついた部分が大きいほど男女平等が進んでいます。

■ 各国のジェンダーギャップ指数 スコアは4分野を平均した値



経済と政治に格差があり、とくに政治については平均より格差が大きい。順位は主要7か国(G7)の中で最下位。



政治のほか教育の指数も平均より低い。他のアフリカの国と同様に教育を受ける子どもが少なく、初等教育を受ける女子は6割ほど。



すべての指数が平均以上。女性議員や女性大臣が多いため、とくに政治の指数が平均よりも高くなっている。



すべての指数が平均以上で、政治の格差が153か国中でもっとも小さい。ほかにもノルウェーなど北欧の国が上位に入る。



女性の労働力率6.3%、女性議員0.3%など格差が大きく、結婚させられる女兒も多い。ほかにも中東、南アジア、アフリカの国が下位に入る。

— 世界の平均値(2019年)

チャートにすると、4つの指数のバランスや平均との差がわかりやすい！



日本は、以前よりは男女の格差が縮まっていますが、就職のしやすさや賃金の額などで女性が男性よりも不利に扱われるなど、まだ格差が残っているとされています。