

ほけんだより

夏休み特別号

大庄北中保健室

R8. 7



心と身体を守る夏休み



～「嫌だな」の気持ちを大切に～

「嫌だな」「モヤモヤする」は大切なサイン

こんなことない？

- ☐ 断りたかったけど言えなかった
- ☐ 本当は嫌だったのに
- ☐ モヤモヤしたことがある
- ☐ SNS で嫌な気持ちになったことがある

「なんだか嫌だな」「モヤモヤするな」そんな気持ちは、自分を守るための大切なサインです。まずは、自分の気持ちを大切にしましょう。

なんか、すっきり
しないなあ...



「同意」ってなんだろう？

同意とは、自分の意思で「いいよ」と伝えること。

- ✓ 断りにくかった
- ✓ 嫌われたくなかった
- ✓ しつこく言われた
- ✓ 先輩だから断れなかった

そんな時は、本当の自分の気持ちで選べていないかもしれません。

○ 相手が黙っていても、断らなかったとしても、同意したことにはなりません。

一緒に行くよね！



★断れないOK は本当のOK？ ★だまっている＝OK ではない

話すことも自分を守る力

「嫌だな」「モヤモヤするな」そんな気持ちがあったら

一人で抱え込まなくて大丈夫。

誰かに話すことで気持ちが楽になったり、解決のヒントが見つかる事もあります。

家族、友達、先生、カウンセラーなど、信頼できる人に話してみましょう。



心にも「境界線」があります

みなさんは、

- ✓ 勝手に物をとられる
- ✓ 机の中を見られる
- ✓ スマホをのぞかれる

そんなことをされたら嫌ですよね。

実は、物だけでなく、心にも境界線があります。

「ここからは大切にしてほしい」「勝手に入ってほしくない」という一人ひとりの気持ちのことです。

例えば、

- ✗ 秘密を勝手に言いふらされる
- ✗ 嫌だと言っているのにからかわれる
- ✗ しつこく聞かれたくないことを聞かれる
- ✗ 断っているのに無理に誘われる

自分の境界線 守られている？
相手の境界線 ふみこえていない？



SNS の向こうにも相手がいいます

こんな言葉に注意

- ✓ 「写真送ってよ」
- ✓ 「誰にも見せないから」
- ✓ 「好きなら送れるよね」
- ✓ 「みんなやってるよ」

送った言葉や写真は、あとから消せないことがあります。

○ 送信前に考えて！



★相手はどう感じるかな？ ★これって危険？大丈夫？

夏休みでも相談できます

☎ 24 時間子供 SOS ダイアル
0120-0-78310(なやみ言おう)
(24時間受付・通話料無料)

💬 ひょうごっ子 SNS 悩み相談
(LINE・Web 相談)

- ♥ あなたの身体はあなたのもの
- ♥ 相手の身体は相手のもの
- ♥ 「嫌だな」「モヤモヤする」は大切なサイン
- ♥ 困ったときは相談していい