

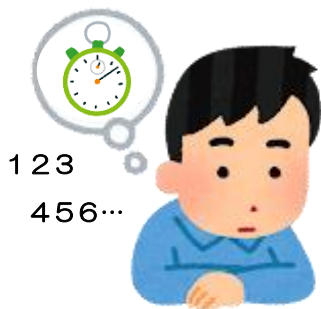
♡ 心の温度計 ♡



心の温度計が高くなってしまうと、自分も相手も傷つけてしまいます。そうならないためには、自分の心の温度に気づくこと、怒りで我を失わないこと、自分の気持ちを上手に相手に伝えることが大切です。怒りを上手にコントロールする方法を「アンガーマネジメント」といいます。

< 怒りをコントロールするコツ >

6秒待ってみる



怒りのピークは約6秒。一呼吸置いてから行動することで、大爆発せずに済みます。

考え方のクセを知る



自分の中の「～であるべき」を見直すことで、これまで怒りがわいたことも気にならなくなります。

怒ることが必要か考える



怒ることが、今の状況をよくするかどうかをよく考えてから、行動したり話したりしましょう。



SOGIEって、なに？



SOGIE(ソジー)とは、Sexual Orientation(性的指向)、Gender Identity(性自認)、Gender Expression(性表現)を組み合わせた言葉で、誰もが持っている性の要素です。これにSex Characteristics(身体の性的特徴)を加えた「SOGIESC(ソジエスク)」という言葉もあります。

Sexual Orientation Gender Identity Gender Expression

=性的指向



好きになる性。恋愛対象はどんな性別の人か。

例:好きになるのは男性／女性／性別にこだわらないなど。
恋愛感情を持たない人もいる。

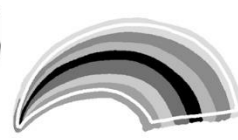
=性自認



心の性。自分の性をどうとらえているか。

例:自分を男性／女性と思う、どちらでもない／どちらでもあると思うなど。

=性表現



服装や髪型、しぐさ、言葉遣いなど、どのように自分を表現するか。

例:スカートをはきたい／はきたくない、一人称の使い方など。

どの「性」の^{せい}人^{ひと}を好きになるか

自分をどの「性」^{せい}と^{かん}じるか

L レズビアン

G ゲイ

B バイセクシュアル

T トランスジェンダー



女性^{じよせい}



男性^{だんせい}



女性^{じよせい}
男性^{だんせい}



女性^{じよせい}

男性^{だんせい}



ちなみに…

LGBTの人の割合は、10～13人に1人程度と言われています。
血液型の割合で見れば、AB型が10人に1人程度ですので、決して珍しいことではありませんね。



保健室

来室総数 169人

1日平均 約6.8人

来室理由TOP3

- 1位 頭痛
- 2位 寒気・悪寒
- 3位 咳・倦怠感

12月は、他校よりも少し遅れてきたインフルエンザの大流行により、まさかの休校となりました。南陵生は元気！と思い込んでいた私自分に反省…。今も新型コロナやインフルエンザの流行はおさまっていません。感染予防の基本は「手洗い」です。最近、石けんも消毒液も全然減っていないのは、なんでだろ～お、何でだろう？