

# 保健室からこんにちは！

2020. 6. 1

No. 3

開成中等教育学校 保健室

今日から学校が再開されました！ みなさん、今の心と体の調子はどうですか？  
「何だか前の日から緊張して」「何となく元気がなくて」「学校に行くのが楽しみな感じもするけど、そうではない感じもする」など、様々な人がいることと思います。

長い間臨時休業が続き、通常とは異なる生活をしていたのですから無理ありません。これから少しずつ、ゆっくりと学校生活のリズムに戻していきましょう。焦る必要はありません。何だかモヤモヤする、元気が出ない、そんな時は保健室に顔を出してみてくださいね。

ちゃんと学校生活に戻れるかなあ。不安だなあ……。



## 新型コロナウイルス感染症

### 予防のポイントはこちら！ ～開成バージョン～



触れるものには「ウイルスがついているかも」と考えて！



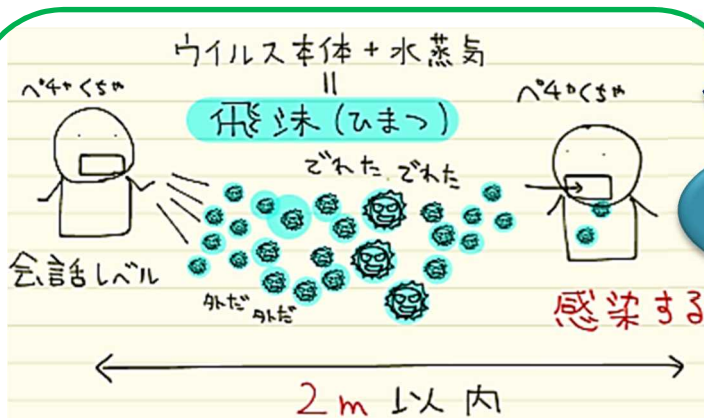
手を洗おう

【手洗いのタイミング】

- \* 学校に着いた時（特に公共交通機関で通っている人はすぐに洗おう！）
- \* 食事をする前
- \* トイレに入った後
- \* 多くの人が使うものに触れた後
- \* 運動をした後（部活動も含む）



マスクをしよう



諏訪中央病院玉井医師作成

「続 新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」

今は少し離れていよう



換気をしよう

【換気のタイミング】

- \* セッション中の休憩時間
- \* 授業終了後（窓を開けて教室を出る）
- \* 昼食時、清掃時

## 大切なこと！

新型コロナウイルス感染症は未知の病気です。ですから、どんなに予防に努めていても、気づかぬうちに感染してしまうことがあるかもしれません。学校に来てから体調が悪くなった場合は、すぐに近くにいる先生に知らせてください。誰もあなたのことを責めたりはしません。安心して保健室に来てください。

※朝から発熱や、かぜの症状がある場合は症状がなくなるまで登校は控えてください。

# 人に言った悪口は自分に返ってくる!?

～脳の主語は「私」しかない～

みなさんは小さい頃から「人が嫌がることを言っちゃいけないよ。」と、よく言われていたと思います。でも、それはなぜ？ 相手の人が嫌な気持ちになったり、傷ついたりするから？ マナー違反だから？ もちろんそれもありますが、実は最近、脳の仕組みや心理学の視点から、面白いことが分かったのです。

脳には不思議な仕組みがあり、脳のとても深い部分（無意識や潜在意識と言われるところ）では、「自分と他人」の区別がつかないそうです。つまり、主語が「私」しかないのです。例えば、「おまえなんかクズだ!」と、悪口で相手をののしって、「はっきり言ってやった! あースッキリ!」なんて思っても、脳の深い部分では「自分はクズ…」としか理解できないということなのです。

だから、人に言った悪口は、全部自分のこととして脳の深い部分にとらえています。つまり、「言ったことばは全部自分に返ってくる」というのは昔からの迷信ではなく、心理学や脳科学でも確かなこととして言われ始めていることなのです。昔の人は、脳や心の勉強をしたわけでもないのに、大切なことを知っていたのですね。もっと単純に考えても、あなたが人の嫌がることを明らかに悪意を込めて言った時、一番近くでそれを聞いているのは「あなた自身の耳」、ということですよ。

どんなに相手に意地悪をしても、相手をののしっても、絶対にスッキリすることはありません。それは、自分に言っているのと同じだから。だから、「人が嫌がることを言っちゃいけないよ。」というのは、自分のためということになるのです。

逆に考えれば、あなたが周りの人にハッピーになるようなことをたくさん言えば、脳は自分のことと思ってくれます。そうすれば、自分もハッピー! みんながハッピーなことばを使い始めたら、クラスも家も地域ももっとハッピーになるかもしれません。

参考資料：桑原規歌 著 「十代の君たちにおくる保健室特別セラピー」

## 書き言葉(特に SNS などへの投稿など)も同じです!

書き言葉は話し言葉の3～4倍相手に強いインパクトを与えていると言われています。ですから、それが悪口となれば、受け取った相手のダメージの大きさは計り知れません。そして、それは発信した人自身も同じです。なぜなら、一番近くでそのメッセージを見ているのは、「発信した人の目」だから。

みなさんの中にも SNS などに投稿したり、友達とやり取りをしたりしている人もいます。普段、どんな言葉を使っていますか？ 送信する前に「この言葉、大丈夫かな?」と確認するようにしてみましょう。上の話にもあるように、書き言葉もハッピーな言葉をたくさん使えば、脳はちゃんと自分のことだと思ってくれるでしょう。



すべては自分が発信源なのです。