

ほけんだより



2007. 7. 26. (木)発行

No. 9

北海道専門学校高等学校
保健室



夏らしい日差しが戻ってきました。
この夏は、何に挑戦しよう?!
精一杯、うちこめるように、体調の
コントロールは必須ですね。
「快食・快眠・快便」
「規則正しい生活」で、
この夏を、Let's enjoy!!

個別保健指導 中断のお知らせ

2年生の多くのみなさんとは、
まだ個別にお話する時間を
もたないでいます...ごめんなさい。
夏季休業後、再開を約束して
中断します。 おしく、です。



7月23日(月)の薬物乱用防止教室 学んだこと その1

講師の(北海道グレク 当事者カウンセラー)
宿翰さんのお話に、真剣に聞き、約1時間。
そして、個別ワークシートの後の
グループワークでは、宿翰さんに入っていた
中で、「自分の感じたこと・考えたこと」
を課題にして発表しあい、お互いに
共感できたり、全く違ったりと驚い
たりと、大変充実した時間になりました。

時間の関係で、グループ発表はできま
せんでしたが、すべてのグループの成果を
保健室前廊下に掲示していますので、
ぜひご覧ください。

坂本さんの「今思えば...」として、淡々と語られ
ました。
宿翰さんの言葉たち
・「さびしかった。」
・「自分はみんなとは違う。かっていると思っていた」

- ・「何もかもまわりがわるいと、人のせいにしていた」
- ・「最初は、こわりました。」・「こわかった...」



<講話の感想から(一例のみ)>

- ・講話を聞いて、シンナーについて、自分たちにも依存症になる可能性は十分にあると思いました。
- ・高校を卒業して社会に出たとき、薬物に関わることがあっても、決して手を出さず絶対に断ろうと思いました。
- ・薬物を使っていた本人は、自分の変化に気づかないと言うことに驚きました。
- ・薬物を誘われたら断る勇気と、そのやっている人がやめられるように力になりたい。

みなさんの感想から～依存症に陥らないために～

- ・自分のことをしっかり知ること。
- ・正しい知識を身につけること。
- ・常に大切な人、なくしたくない人のことを思い浮かべること。
- ・自分の好きな事・興味のある事を見つけること。
- ・不安な気持ちを一人でかかえないこと。
- ・悩み事があれば、友達や家族など相談できる人をつくること。

たくさんの方の前で、自分のことを語れる勇気が、
宿翰さんの今を表していると思いました。自分をみ
めることは、しんどいことけれど、とても大切なことだと思います。

