

ほけんだより

令和6年度
豊橋工科高校 全日制 保健室

ほけだよりの題字が新しくなりました。絵が得意な子に、かわいいうさぎを描いてもらいました。かわいすぎてうれしいすぎる。私もこんなふう絵を描けたらいいのになあ。



セクソロジーを学ぼう'24 ウェルビーイング を目指して

#4
あなたも当事者
「SOGI」を知ろう

携帯扇風機の 隠れたリスク

連日の暑さのため、使っている人も多いのでは？
リスクを知って、安全に使おう

熱中症のリスク 30℃以上では 屋外の使用を控えて

扇風機で汗が乾くと体温が下がりにくくなります。そこに熱い風が当たると、皮膚の表面温度が上がり、熱中症のリスクが高まる可能性があります。体を水でしめらせて使うなら○

発火・破裂の リスク 落としたり使わない

落として衝撃が加わったり、高温になる場所に放置されたりすることで、熱暴走を起こす可能性が。強い衝撃を与えてしまった場合は使わないで。

巻き込みの リスク 周囲をよく見て使用

満員電車で使用中、近くにいた人の髪を巻き込んでしまったというトラブルも。一歩間違えば大きなけがや火災につながる可能性があるので注意。

8月20日 学校保健研究大会 講演
「ソーシャルタイプで分かる&誰でも使える！自分と相手の接し方
～自分も相手も大切にコミュニケーション術～」
講師 株式会社ONDO 国家資格キャリアコンサルタント 石原晴子氏
講演で、コミュニケーションのコツについて教えていただきました。ぜひ参考にしてみてください。

話し手の「想い」と 聴き手の「解釈」は ズレることがある！

思考には様々な要素が影響します。

- 好み
- 性格
- 体調
- 環境
- 悩み
- 立場
- 価値観
- 年代
- 性別

解釈がズレたままコミュニケーションを重ねると、悪気はないのに悪い印象を持たれることも。

相手を大切にする = 相手を知る 自分を大切にする = 自分を知る

人と自分の違い、多様性を理解してコミュニケーションを取ることが大切です。
相手と目的に合わせた、自分らしいコミュニケーション力を身に付けよう。

まずは自分を知る！ 「ソーシャルスタイル診断」

いくつかの質問に答えることで、自分のタイプと特徴、効果的な対応などを知ることができます。

ドラビーンガ (信長系)	イクブレッツ (秀吉系)
アサヒカ (光秀系)	イザナル (家康系)

診断できるWebサイトがあるので、検索してみてください。保健室にも診断表があります。

*あなたも性の多様性をくろうひとり

顔や声が一人一人違うように、性のあり方も人それぞれ。正しい、正しくないという基準もないし、自分の意思で変えられるものでもない。どんな自分でいいのかわからない。みんな違って当たり前。あなたはあなたでいい。

好きになる性
どんな性の人を好きになるか？
同性？異性？全性の性？
誰も恋愛対象にはなれないかも

性には2つの要素がある
表現する性
服装やふるまい、言葉づかいなど、自分をどう表現するか

心の性
自分の性をどう思うか？
男性？女性？どちらを好む？
迷っている、決められない

からだの性
からだの特徴によって
性別を判断し別れる

すべての人に「SOGI」があります
Sexual Orientation
SO = 好きになる性(性的指向)

Gender Identity
GI = 自分の心の性(性自認)

性の多様性の理解とは、単に性的少数者を受け入れるということではなく、すべての人の「SOGI」を尊重すること。すべての人が当事者なのである。

*「SOGIハラ」をゆるさない

好きになる性や心の性についてのバースト(嫌がらせ)を「SOGIハラ」と言います。

- 差別的な呼び方や、いじめ、無視
※ホモ おかま 無視 レズ...
- 不当な異動や解雇、入学拒否や転校強制
望まない性での生活の強要
女性のみだから Xイクくらいしなさいよ
男の制服を着ないから 解雇するぞ！
- 許可なく誰かの「SOGI」を公表する(アウティング)
こいつ あの人のバイなんでしょう！
公表を強要するもXです(カミングアウト)

誰かを傷つける意図はなくても、嫌な思いをさせる人がいるかも「SOGI」についての理解を深め、全体がバーストを言わない空気になっていくといいですね。

*性について相談できる場所があります

一人で悩まないで！！

LINEで相談できる場所 つながるにじいろ onライン 友だち追加	レインボー・ホットライン 第1月曜 19時~22時	面談で相談できる場所 セクシュアリティ支援を している専門の相談員さんと お話しができます (豊橋市)
---	------------------------------	--

今まで SOGI のことを全然知らなかったけれど、すべての人に好きになる性と自分の心の性があることを知って、すべての人の SOGI を尊重することが大切だと思いました。
保健委員 (2E金光・羽田野/2U石川・小山)