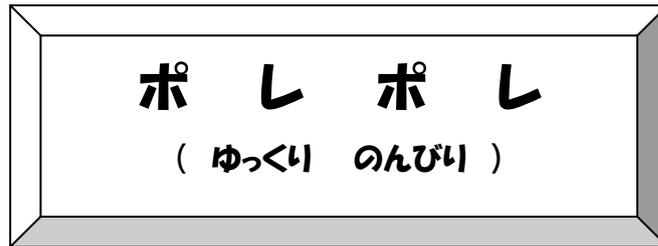


スクール
カウンセラー
便り
第4号



柏市立
田中中学校
令和2年9月



私のセクシュアリティは…

右の絵本に登場するペンギンの子ども<タンゴ>にはパパが二人います。パパたちはとっても仲良しで、赤ちゃんが欲しくて欲しくて、たまごの形をした石を温めていました。すると可愛いペンギンの赤ちゃん<タンゴ>が誕生したのです。これはニューヨーク州の動物園でおこった本当の話です。



あなたは誰と一緒に暮らしていますか？お父さん・お母さん・お姉ちゃん・弟・お爺ちゃん etc.一人一人家族が違うと思います。そして、パパが二人いる人もいれば、ママが二人いる人もいます。

私たちは生まれた時から男・女という二つのカテゴリーに分けられてきました。でもセクシュアリティ（人間の性のあり方）は一人一人違います。例えば私は自分のセクシュアリティを下のように感じています。ワンピースも着ればズボンもはきますので「表現する性」は幅広く設定しました。**皆さんはいかがですか？**セクシュアリティは一人一人違います。そして変化します。とくに皆さんのような10代の頃は大きく変化していきます。「男だから」「女だから」と考えるのではなく、自分だけのセクシュアリティを大切にしてほしいと思います。

私のセクシュアリティは…

自認する性：自分で自身の性別をどのように認識しているか？

男性 ————— ●————— 女性

からだの性：外性器・内性器・性腺・性染色体の状態や、性ホルモンのレベルなど

男性 ————— ●————— 女性

好きになる性：恋愛や性愛の対象となる性

男性 ————— ●————— 女性

表現する性：服装や行動、振る舞いにみる社会的な性

男性 ————— ●————— 女性

保護者の方へ ～ストレスに負けないためには



二学期に入り、子どもたちは、新型コロナウイルス感染症への対策をとりながらの学校生活に慣れてきたように思います。ご家庭でのお子さんの様子はいかがでしょう？二学期は一年間の中でも一番長く、忙しい時期になります。充実した学校生活を送れるように、ご家庭で、心身を休めて、エネルギーを蓄えてほしいと思います。

ストレスに関連するホルモンとしては<ノルアドレナリン><ドーパミン><セロトニン>の3つがよく知られていますが、これらの物質が、必要に応じてバランスよく分泌されることが必要です。そのために、以下のことを心がけましょう。

- ①**早起き**：朝5～7時の太陽の光を浴びる
- ②**睡眠**：一日あたり、成人は7時間、中高校生は8時間、小学生は9時間の睡眠が必要
- ③**食事**：たんぱく質、ブドウ糖、ビタミンなどバランスの良い食事
- ④**運動**：筋肉を動かそう
- ⑤**安心・安全**：ホッとできる空間や関係作りを

ノルアドレナリン

緊張・不安・集中・
積極性などに働く

ドーパミン

喜び・快楽・意欲
などに働く

セロトニン

※セロトニンはノルアドレナリンとドーパミンが過剰にならないように調節している。
不足すると、感情にブレーキがかからず、平常心を保てなくなる。

<< 10月・11月スクールカウンセラー 予定 >>

10月 7日(水) 14日(水) 22日(木) 28日(水)

11月 4日(水) 11日(水) 18日(水) 25日(水)

11時00分～17時00分

カウンセリングルーム直通電話 04-7135-2421

