

花 橘

心の境界線

保健主事 宮部 真実

発行日

令和8年5月28日

第3号

発行・編集

三崎高校総務課

新年度が始まって、早くも2カ月が経とうとしています。新しい環境に慣れてきた一方で、疲れが出たり、勉強や部活動、人間関係に悩んだりする頃ではないでしょうか。高校生活は、常に誰かとつながっている場所です。多くのエネルギーを使うので、疲れてしまうのも無理はありません。

そんな時に思い出してほしいのが、「バウンダリー」という言葉です。バウンダリーは、自分を守るための「心の境界線」のこと。人間関係の悩みの多くは、この境界線が曖昧になることで起こりやすくなります。自分の部屋をイメージしてみてください。どんなに仲が良くても、勝手に部屋に入られて、引き出しを開けられたら嫌な気持ちになりますよね。心も同じです。「ここから先は、私のスペース」という境界線を持つことは、わがままではなく、自分の気持ちを大切にするために必要なことです。

例えば、毎日のように相談を聞いて疲れたなら、「今日は少し休みたい」と言ってみよう。無理なお願いには、「ごめん、今回は難しい」と断っていいのです。相手の気持ちを全部背負わなくていいし、一人の時間を大切にしてみよう。断ったら嫌われるかも」と不安になることもありますよね。でも、本当にあなたを大切にしてくれる人は、あなたの気持ちも尊重してくれるはずです。「NO」と言うことで、あなたの価値が下がるわけでもありません。無理して笑い続けるより、「今日は少し疲れている」と言えることも強さだったりします。人に優しくするのと同じくらい、自分にも優しくしてあげてください。

自分の心に「お疲れ様」と言えるスペースを、今日から少しずつ作っていきませんか？ 皆さんが、心も体も元気に学校生活を送れるよう、保健室からも精一杯サポートしていきます！

保小中高合同避難訓練&人権・同和教育講演会

5月9日(土)に保小中高合同避難訓練と人権・同和教育講演会が実施されました。午前中は三崎地区の保育所・小学校・中学校と合同避難訓練を行いました。大地震が発生して津波警報が発令されたことを想定し、寄宿舎や各学校から本校のグラウンドに避難する訓練です。午後からの人権・同和教育講演会では、(公財)えひめ女性財団理事長である越智やよい氏が講師として「自分らしく生き抜くために～互いに尊重できる関係を築こう～」をテーマにお話してくださいました。

保護者の皆様におかれましては、お忙しい中避難訓練やPTA総会等、多数御出席いただきまして誠にありがとうございました。これからも生徒たちの成長した姿をお見せできるよう教職員一同全力でサポートして参ります。

