



令和5年度 高崎北高等学校
学校保健委員会

令和6年1月30(火)



生徒研究発表

- 献血普及報告
- 教室の換気調査
- 悩みができたとき、悩みを相談されたとき、

どうしてる？自分の対応あった？



1

献血普及活動

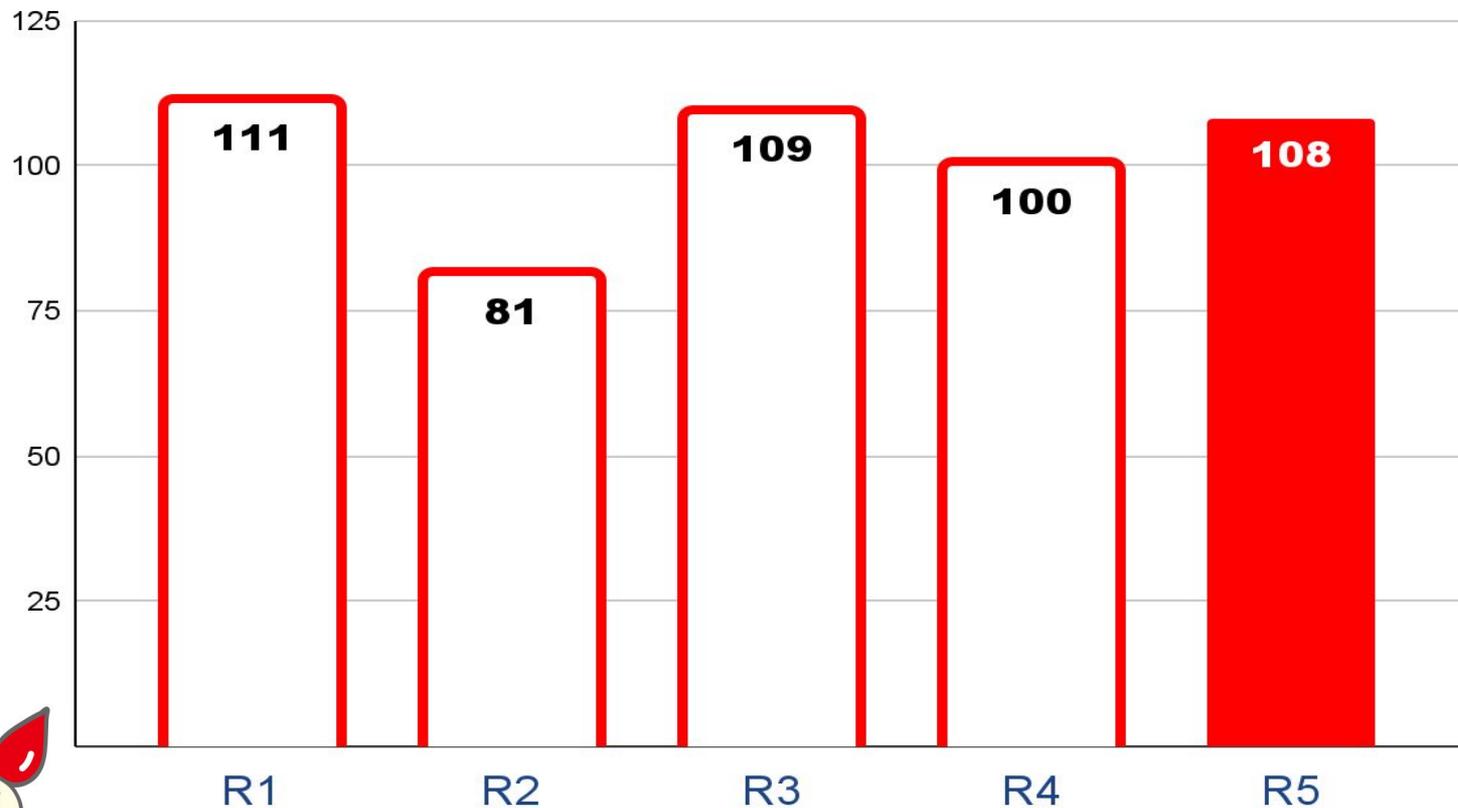


✔ R4、5 保健委員としての普及活動

- 放送による呼びかけ
- クラスルームなどで通知
- JRC部の動画作成
- アンケート
 - 運動部の比較的休みの多い月曜日に設定
 - 献血の手順等を説明し、不安を払拭



献血申込者5年間の推移



保健委員会からの提案



- 献血対象者に限らず、一年生にも積極的に献血に関する情報を発信する。
- 部活などの小規模集団に対して、先生や献血経験者から呼びかけてもらう。
- 昨年行った献血に関する事後アンケートに加え、事前に参加者を増やすためのアンケートを行う。
- 献血セミナーの実施

2

教室の換気調査結果



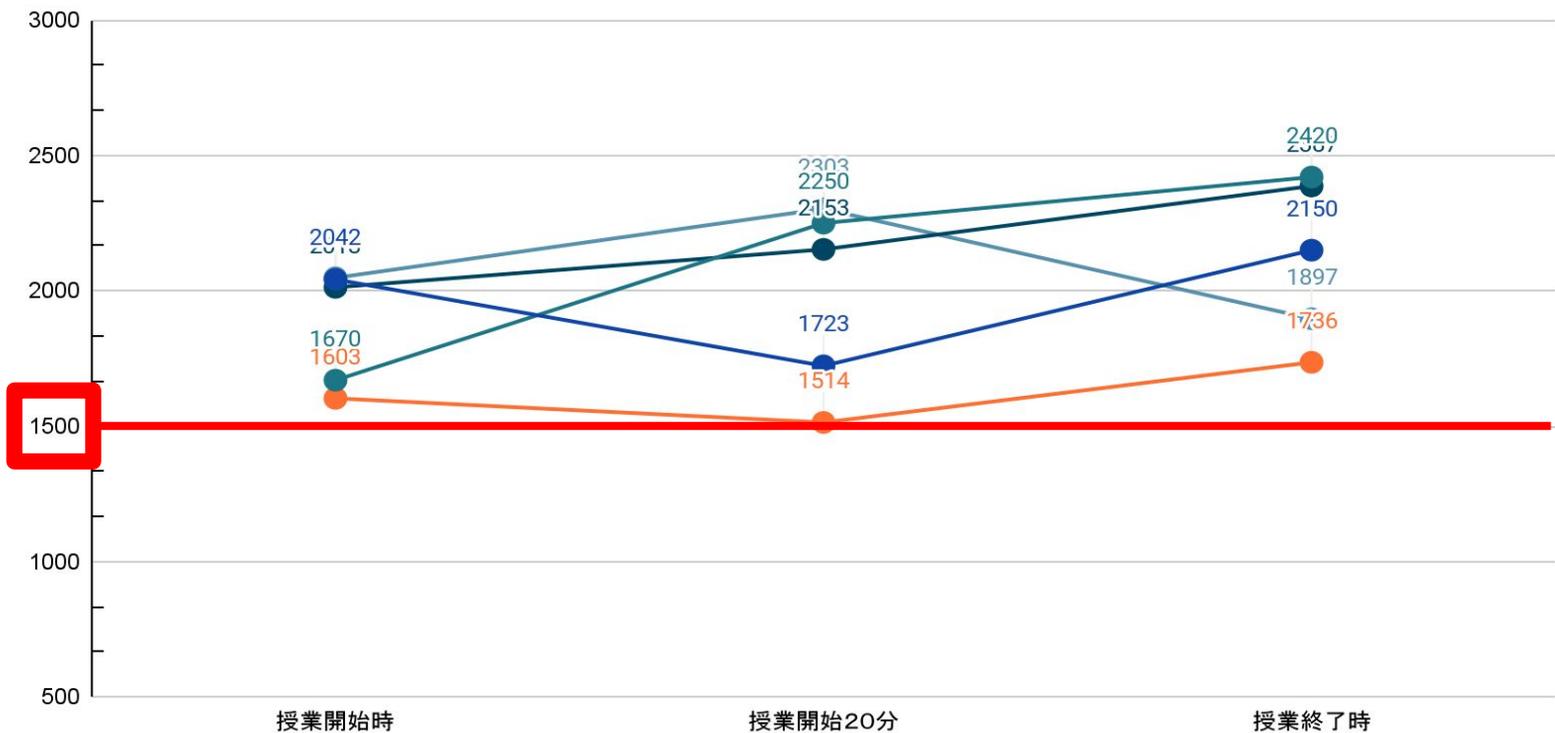


調査概要

- 実施期間 12月19日(火)～12月21日(木)
1月10日(水)晴れ
- 対象クラス 1年3組、2年1組、2年2組
パソコン教室
- 測定者 1年3組 ○○ 2年1組 ○○ 2年2組 ○○
- 上記の期間で1クラスあたり5コマの授業を計測
CO2モニターを設置し、授業開始時、20分経過時、
授業終了時の二酸化炭素濃度及び気温、湿度、窓の開放状況について記録

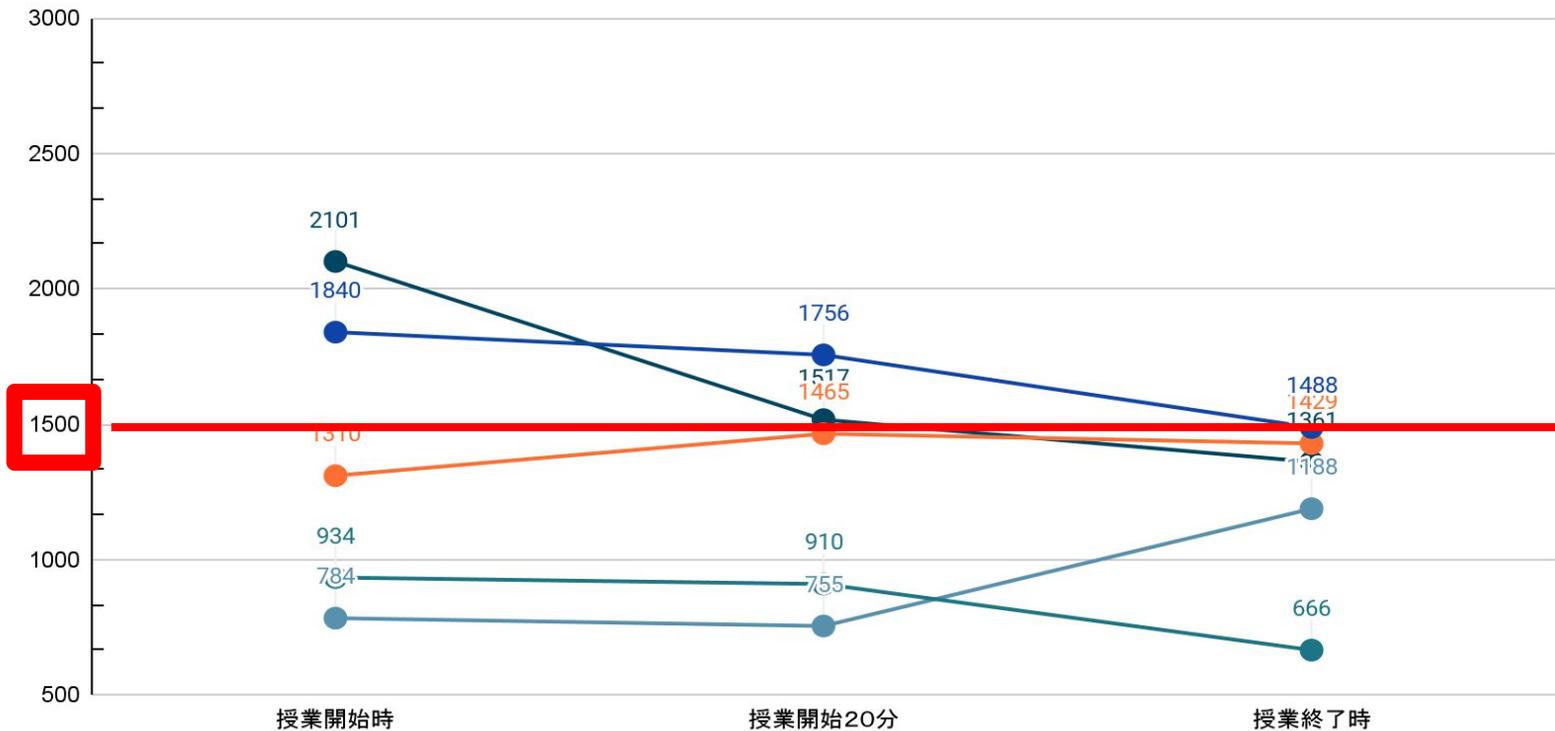
CO2濃度計測結果 基準値(1500ppm以下)オーバーパターン

● 1-3④生物 ● 1-3⑤数学 ● 2-1③情報 ● 2-2①論表 ● 2-2②保健



CO2濃度計測結果 基準値内(1500ppm以下)パターン

● 1-3④英 I ● 2-1③数学 ● 2-1①古探 ● 2-1②数学 ● 2-2④日本史

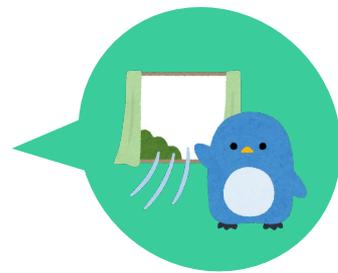




二酸化炭素濃度測定結果の考察

- 基準値内と基準値外の一歩の違ひは、授業開始時のCO₂濃度だった。休み時間に換気をしたかしていないかがその後の授業に大きな影響がでている。
- ペアワークなど声を出す授業では、換気をしていても二酸化炭素濃度が上がった。
- 広い教室での授業や少人数の授業では、換気をそこまでしなくても基準値を超えないが、授業の最後には基準値を超えたので換気が必要。
- 外側の窓を開けていると換気の効率が廊下側のみを開けたときよりも良くなっている。
- 冬で寒いこともあり、外側の窓を開けている授業が少ない。

保健委員会からの提案



- 授業が始まる前には換気！
廊下側と外側の窓を開けておこう。
- 休み時間は前後のドアを全開！
教室内の溜まった二酸化炭素を排出させよう。
- 4か所窓を開放し、常時換気！
外側の窓は数センチでもよい。ポイントは対角線上に開け、空気の通り道をつくること。
- 教室のCO2モニターで換気状態を確認！



3

悩みができたとき、
悩みを相談されたとき、
どうしてる？
自分の対応あったた？



テーマ設定の理由

- 悩みを抱えている人は増えていると言われているのにカウンセリング利用者数が伸びていない
- 困ったときどのように対処しているのか、悩みを相談されたが自分はどのように対応すればよかったのか知る



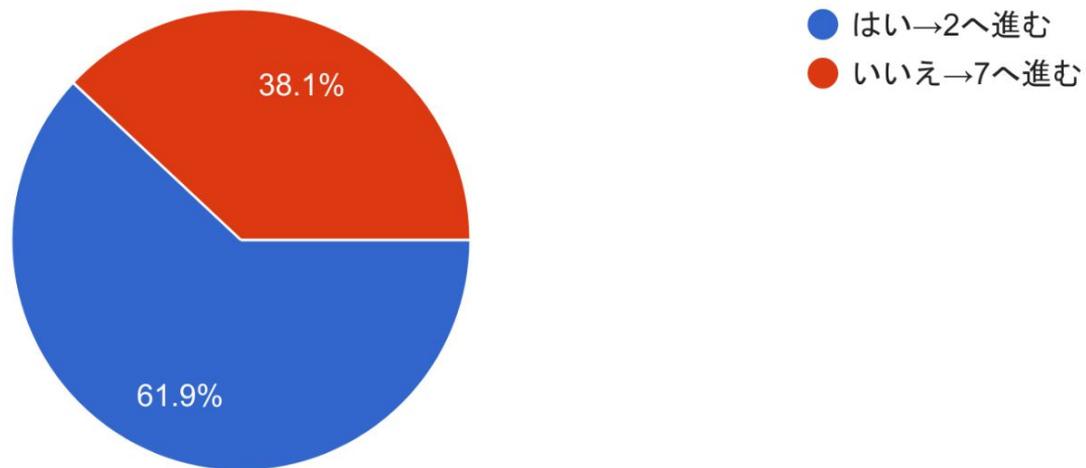
悩みができたとき、
どうしたか？





1 誰かに悩みを相談をしたことがありますか？

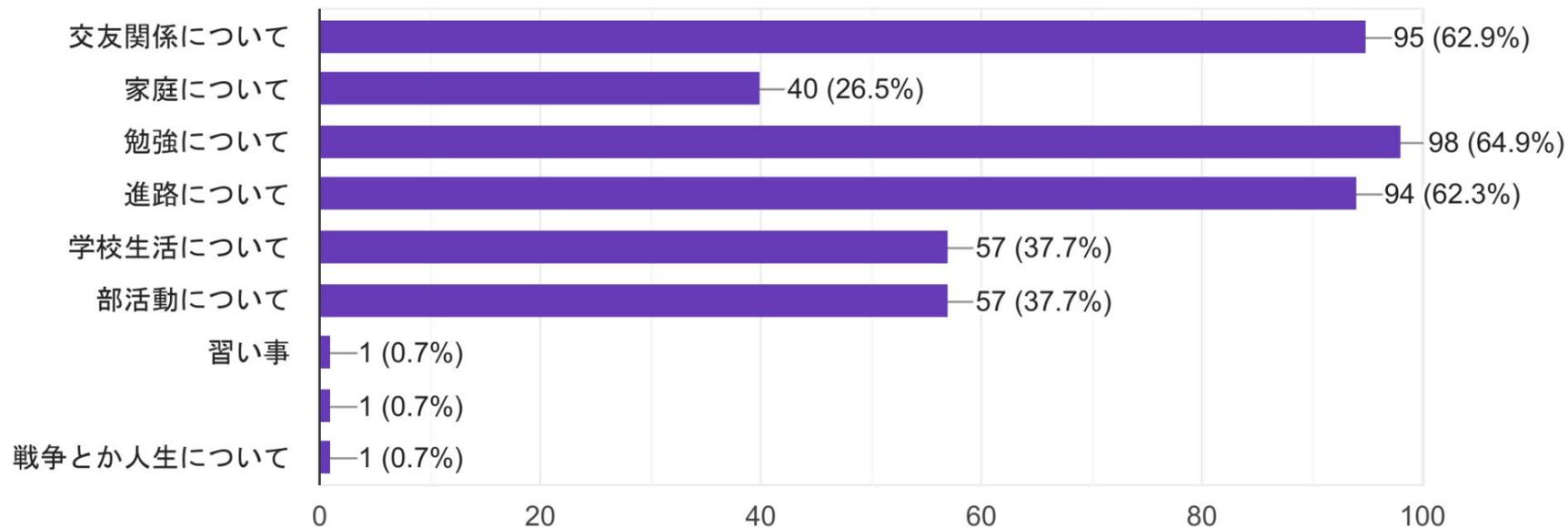
247 件の回答





2 相談した内容は何ですか？（複数回答可）

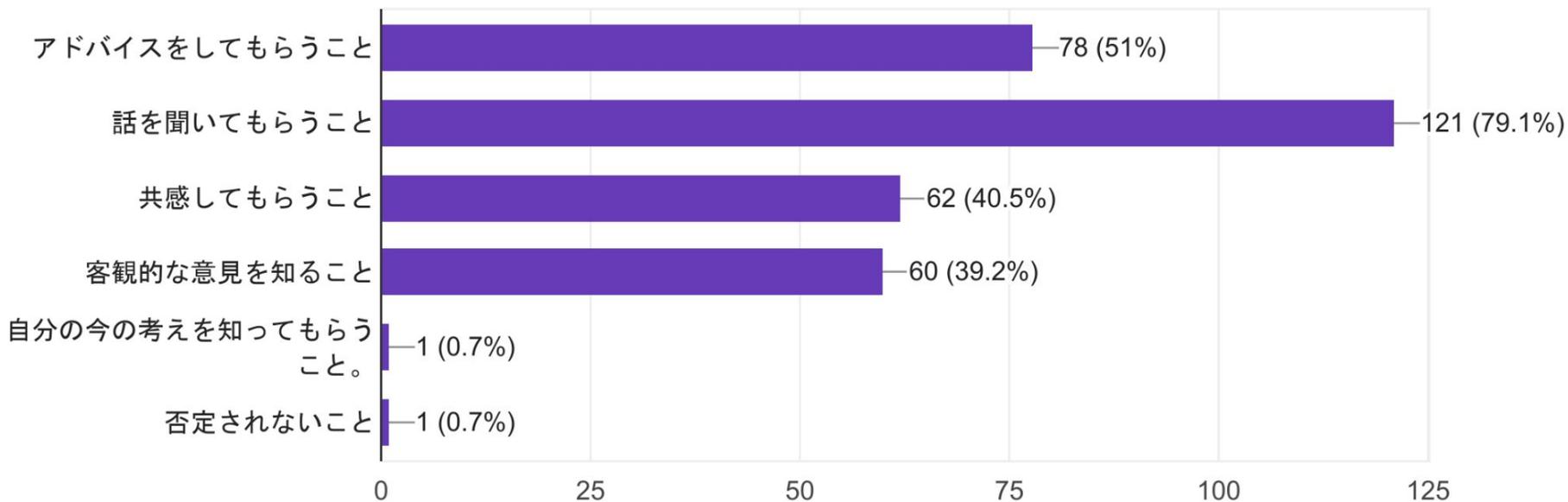
151 件の回答





3 相談をする時に求めることは何ですか？（複数回答可）

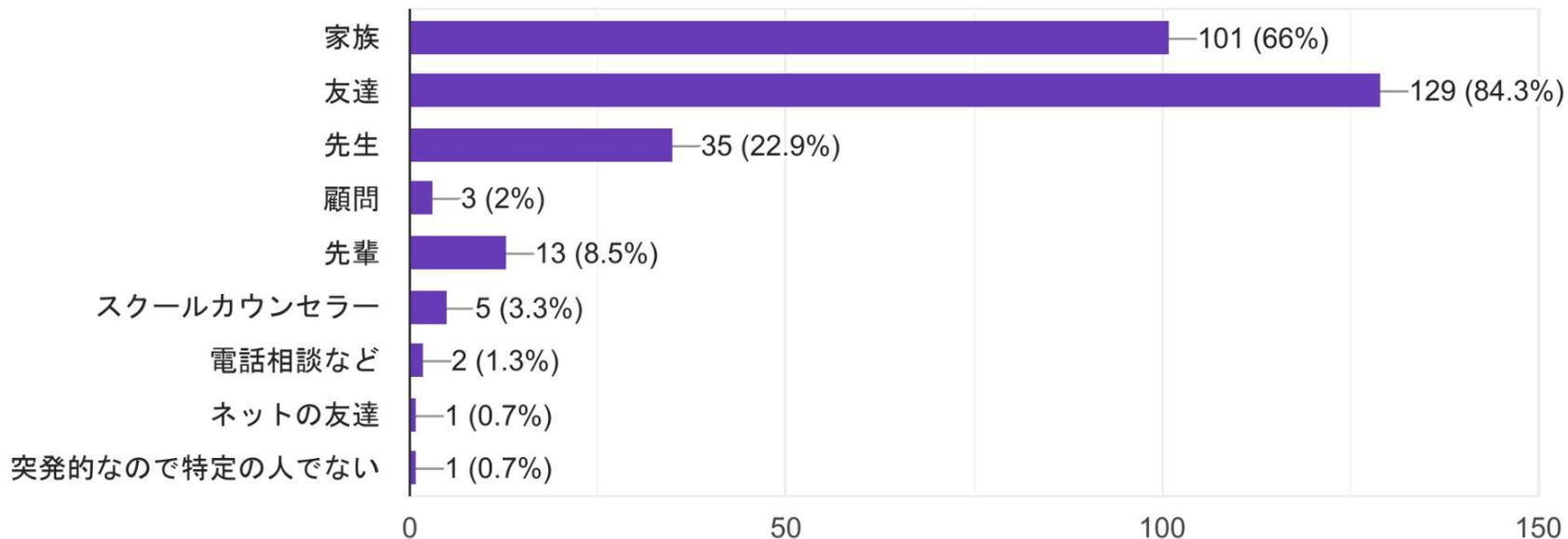
153 件の回答





4 誰に相談しますか？（複数回答可）

153 件の回答





5 相談することに関して何かエピソードがある人は教えてください。

- 相談を遮られたこと。
- 相手も同じ状況であったときに、自分も辛かったよとアピールされたこと。
- 自分ではかなり深刻に考えていることを相談したのに、大丈夫だよと軽く流されたこと。
- 人付き合いに疲れた
- 話を聞いて寄り添ってほしかっただけなのに、自分の意見を述べてきてより傷ついたこと。



6相談して嬉しかったエピソードがある人は教えてください。

- 共感してもらえたり、親身になってくれて嬉しかった。
- 悩んでいたときに助けてもらえて不安から安心に変わった。
- 話を聞いてもらっただけでも心がスッと軽くなったのを感じた
- ものすごく傾聴してくれたこと。肯定してくれたこと。
- 自分の意見を褒めてもらったこと



結果と考察

- 相談する内容は学校での生活全般に関わることが多い。
- 相談する時に求めるのは話を聞いて貰うことという回答が多い
- 悩みを相談する相手として友達という回答が多い。
 - それ故カウンセリングの利用率は上がらないのでは？
- 誰かに悩みを相談したことがない人が約4割いる。
 - 悩みを相談する環境が整っていない？

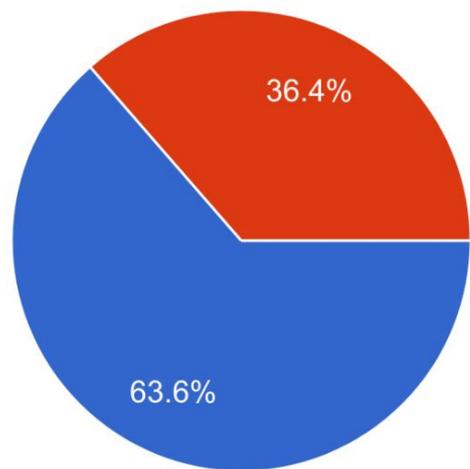


悩みを相談されたとき、
どうしたらよかったのか？



7 誰かに相談をされたことがありますか？

247 件の回答

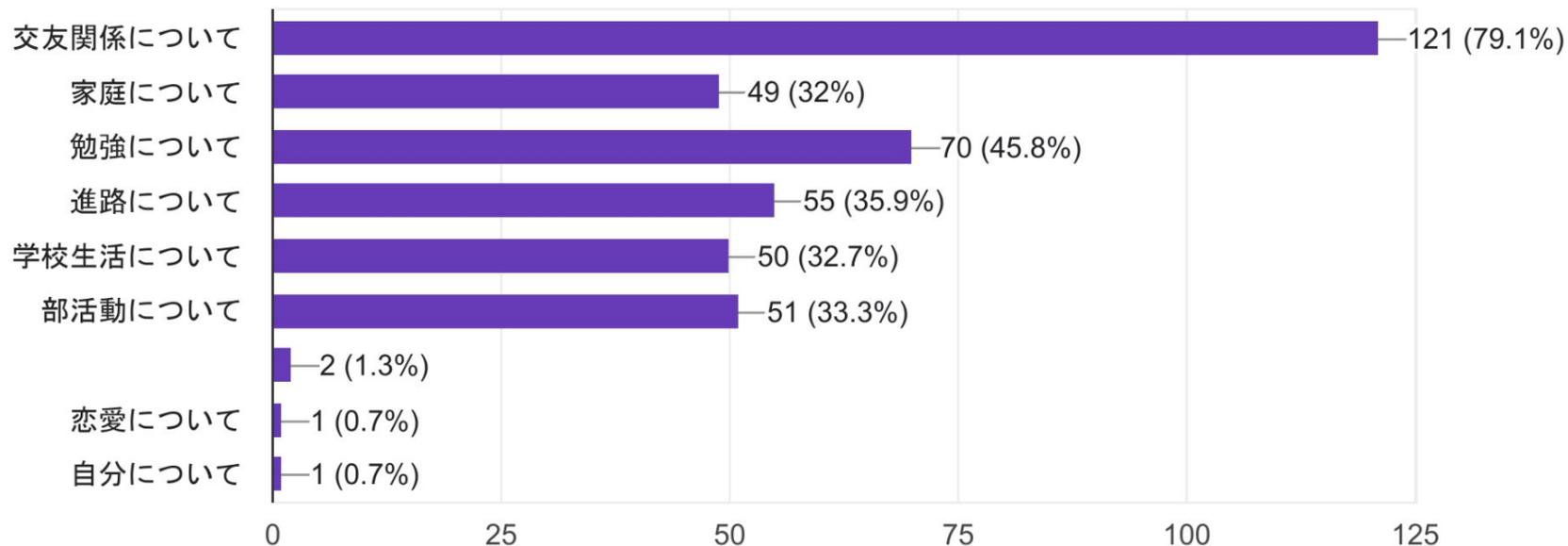


- はい→8へ進む
- いいえ→12へ進む



8 相談された内容は何ですか？（複数回答可）

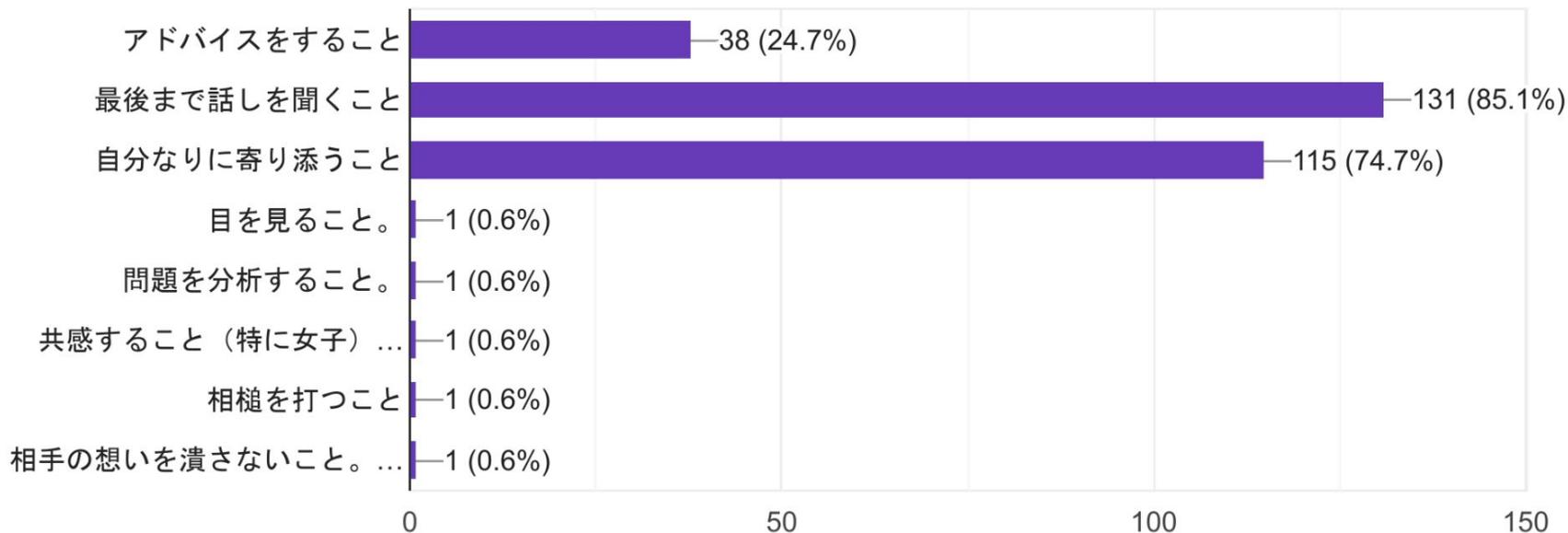
153 件の回答





9心がけていることは何ですか？（複数回答可）

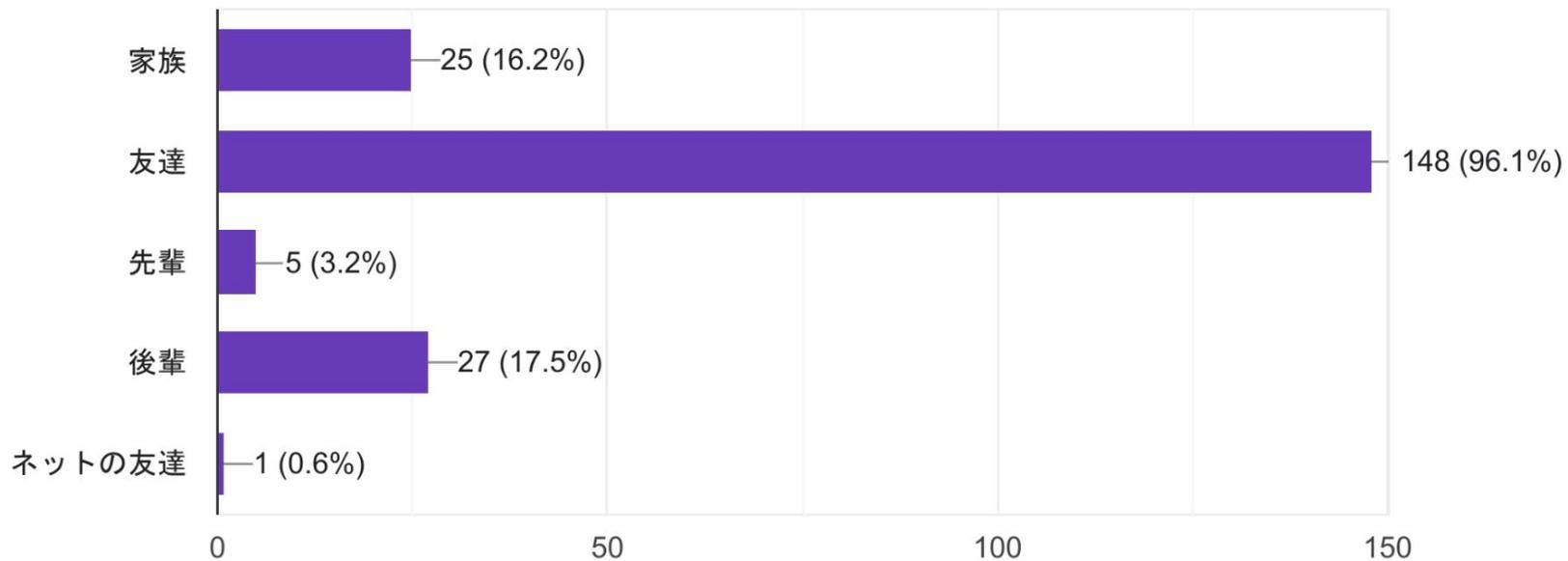
154件の回答





10誰に相談されましたか？（複数回答可）

154件の回答





11 相談されることに関して何かエピソードがある人は教えてください。

- センシティブな話題だとどこまで踏み込んでいいのかわからなかった
- 恋愛相談は自分がこき使われるだけだから段々イライラしてくる
- 信頼して話してくれたことが嬉しかった
- 上手く返せず嫌な答えになってないか正解がわからず困ることがある
- 重い雰囲気になってしまった
- 頼ってくれて嬉しかった

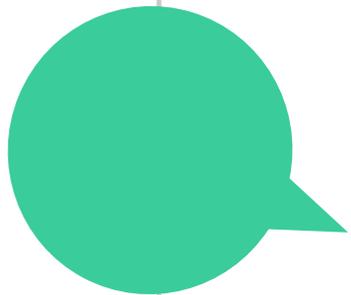


結果と考察

- 約6割の人が悩みを相談されたことがある。
- 相談内容は多様であり、主に交友関係についてが多い。
- ほとんどが自分なりに寄り添い、最後まで話を聞くことを心がけている。
- 主に友達から相談を受けることが多い。

→多くの人が相談を受けている

→最後まで話を聞く、自分なりに寄り添うことがいい。

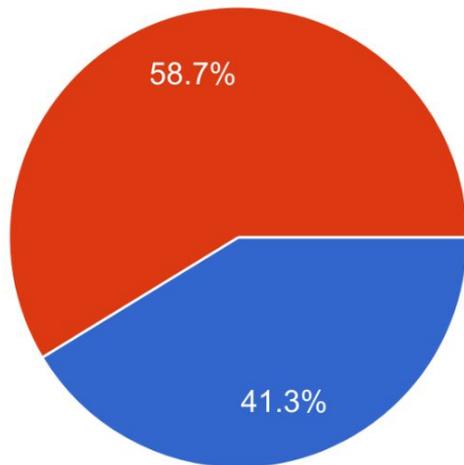


誰かに相談せずに
悩みを自己解決すること



12悩みを自己解決したことがありますか？

247 件の回答



● はい→13へ進む

● いいえ→アンケートは以上です。回答ありがとうございました。



13 自己解決した悩みの内容は何ですか？

- 進路について
- ほとんどが自己解決
- 部活動と勉強を両立すること
- 嫌われないためにはどうしたらよいか
- 睡眠



14 その悩みを自己解決した理由は何ですか？

- 悩みを軽いものと考えているから
- 相談したら自分の良くないところを言われて傷つきそうだったから
- 気持ちで押し切ったから
- 考え方を変える、受け入れる
- 半年くらい考え、自分が納得できたから
- 相談しても何も変わらなかったから、自分で解決するしかなかった。

✔ 結果と考察

- ほとんどが自己解決という回答が幾つかある

→ 周囲に頼る人が少ない

誰かに相談することが面倒と思っているのではないだろうか？

- 他の二つの項目に比べて将来についての悩みを自己解決している人が多い

→ 相談しても自分の求めているのと違う回答が返ってくると思っているからではないだろうか？

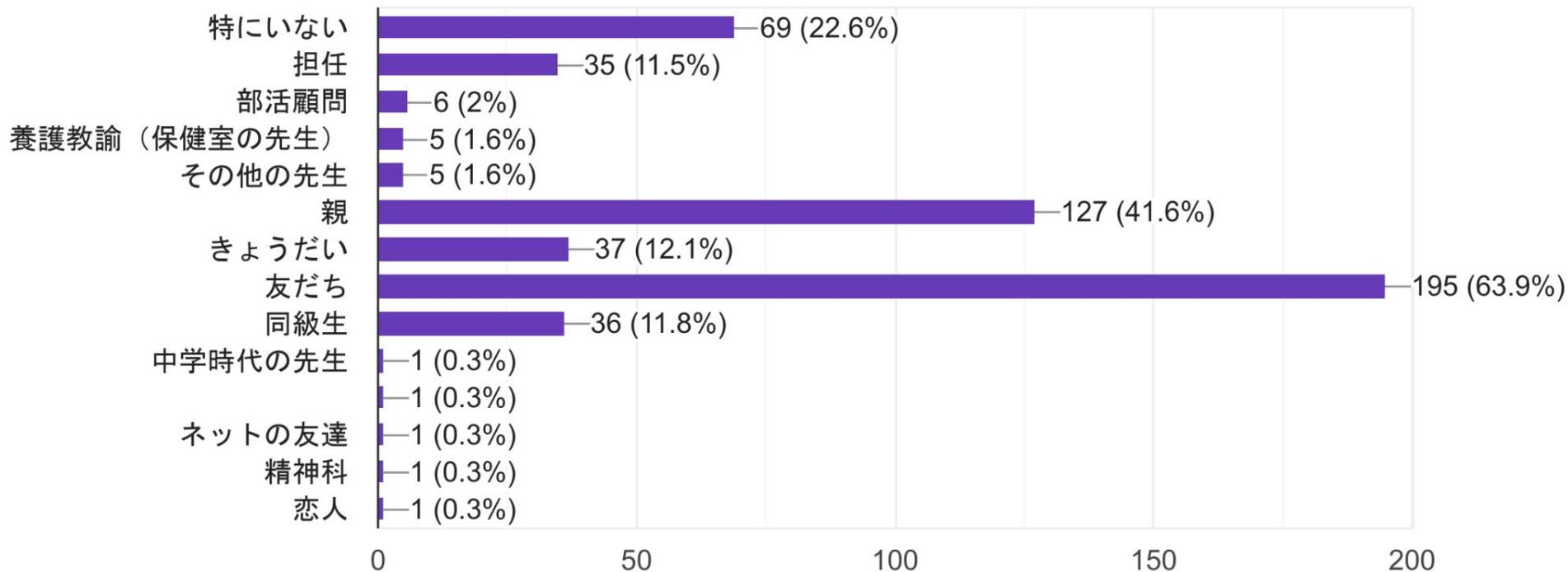


悩みができたとき、
どうしたか？



質問 17. 悩みを相談したいとき思い浮かぶのは誰ですか。(複数可)

305 件の回答





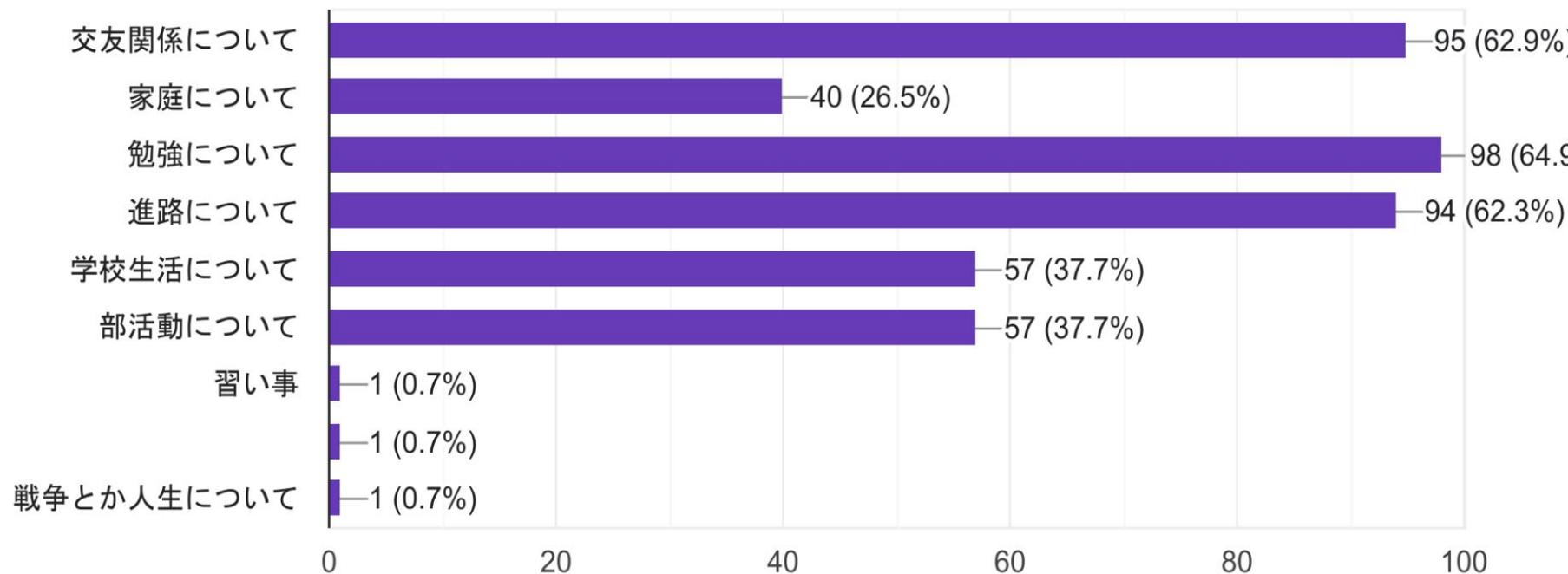
考察

- 親や友達などの身近な人を思い浮かべる人が多い
- 信頼関係をしっかり築けている人に相談してみようといった傾向が強い
- 「特にいない」と回答した人の割合はランキング3位

→悩みを誰にも相談できないといった問題が出てくるのではない
か

2 相談した内容は何ですか？（複数回答可）

151 件の回答



✓ 考察

- 勉強や進路、交友関係などの学校に関連する悩みが多い
 - 学校について知っている人に相談することが多くなると考えられる
(そのため、質問17の友達に相談するという結果につながる)



スクールカウンセラーに相談することも大切になってくるのでは...



保健委員会からの提案



- まずは相談できる人を見つけて、一人で抱え込まないことが大切
- 身近な人だけでなく、専門家の人にも相談してみよう
- 保健室の先生にカウンセラーさん来校日を聞こう(保健だよりにも記載あり)
- スクールカウンセラー来校のお知らせを周知する
- 来校日を校内放送でお知らせ、
- SCだより配付に保健委員会が記載内容について周知する

スクールカウンセラー便り

群馬県立高崎北高等学校
2023年4月

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。2年生、3年生の皆さん、ご進級まことにおめでとうございます。スクールカウンセラーとして本校を担当します大野穂恵（おおのかつえ）です。これから一年間、どうぞよろしくお願いいたします。



スクールカウンセラーは、皆さんの身近な相談相手として、学校や家庭で毎日を楽しく過ごせるようにサポートします。心配や不安でいっぱいになったときや困り事を抱えたときなど、誰かに話したり誰かの話を聞いたりすると、気持ちが楽になったり解決のヒントが思い浮かんだりします。どうぞお気軽にご利用くださいね！

部活は楽しいけれど、勉強と両立できるかな？

授業の進行は早いし、課題も多くて大変！ついていけないかな？

なかなかクラスになじめない。どうやって友だちを作ればいいんだろう…



やりたいことや行きたい大学が見つからない。勉強のモチベーションが上がらないなあ。

親と話が合わない。理解してもらえない。

相談日 4月14日・28日、5月19日、6月9日・16日・30日、7月7日、9月1日・8日・15日・29日、10月6日・13日・20日、11月10日・17日、12月1日・8日・15日、1月12日・19日・26日、2月9日・16日
*全て金曜日です。変更の場合もありますので、申し込み時に確認をお願いします。

相談時間 3校時、4校時、昼休み、5校時、6校時、放課後

相談場所 ホットルーム

申し込み 担任、教育相談の先生、保健室の先生などに、日にちや時間の希望を申し出てください。予約状況によっては変更をお願いすることもありますのでご了承ください。

スクールカウンセラー便り

令和5年9月
群馬県立高崎北高等学校

こんにちは！スクールカウンセラーの大野穂恵です。夏休み明け、上手に気持ちの切り替えができたでしょうか？生活リズムや活動量の変化が、気分の落ち込みや不眠など、心の不調につながることがあります。そうならないために大切なのはリラックス。ぜひ、<心のストレッチ>を試してみてくださいね。



<心のストレッチ> *2~3回繰り返してやりましょう

- 横になったりソファに座ったり、リラックスした姿勢になり目を閉じる。両手はお腹の上、または両脇に置く。(心地よく感じる方)
- 鼻から大きく息を吸い、口から細く長くゆっくり吐く。5回くりかえす。
- 手足の力を抜き、重さを感じる。
- 手足の体温(あたたかさ)を感じる。
- 鼻から大きく息を吸い、口から吐きながら目を開ける。(寝る前は目を開けず、ステップ②から繰り返す)



気分の落ち込みや不眠などの不調は、休息を取って心身を守ろうとする自然な変化です。いったん休んで、エネルギーを取り戻しましょう。

なお、<心のストレッチ>は心身の緊張をゆるめる効果があります。発表のときやテスト前にドキドキが止まらなくて困ったら、思い出してやってみてくださいね！

★調査研究に協力して頂けるメンバー募集！（2～3名）

心理学に興味のある方、いかがですか？

内容：高校生のスクールカウンセリング利用に関する意識調査を目的としたアンケート調査を実施する予定です。質問内容作成や結果分析のときに皆さんの意見を聞かせて頂ければと思います。10月以降のスクールカウンセラー訪問日（金曜日）の放課後に活動予定です。

申込み：保健室の上村先生に参加希望を伝えてください。(締め切り：9月30日)

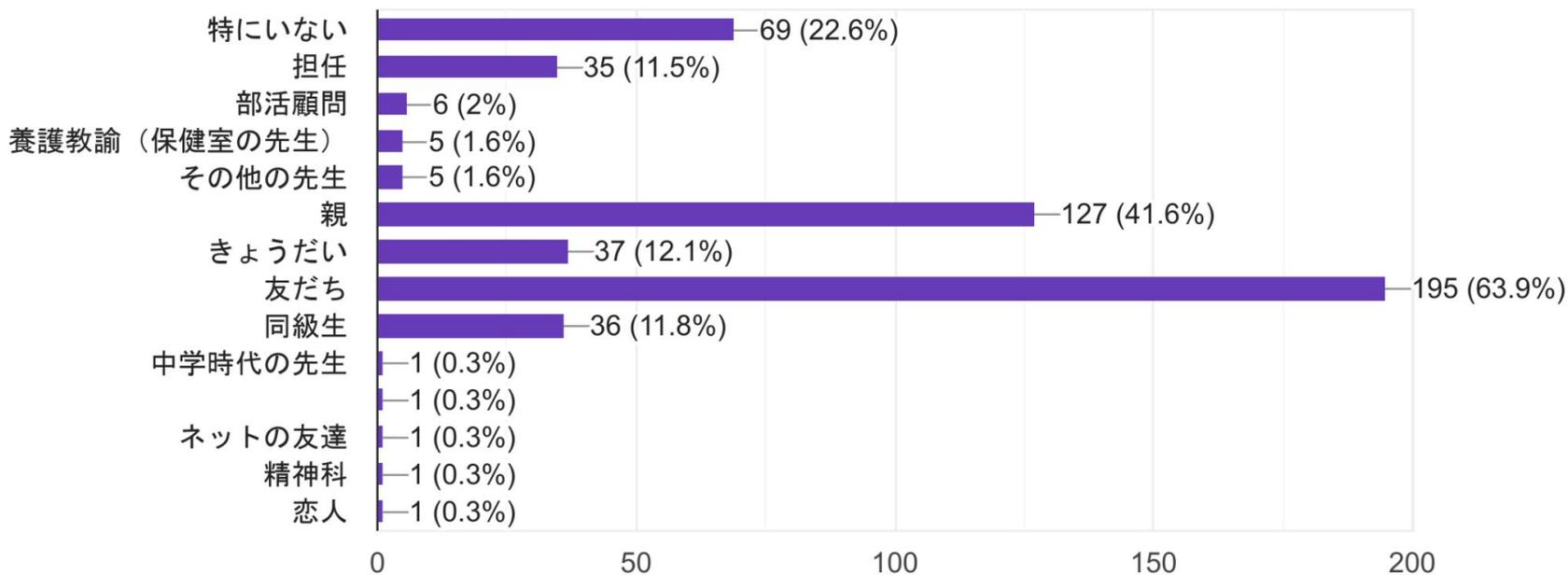


悩みを相談されたとき、
どうしたらよかったのか？



質問 17. 悩みを相談したいとき思い浮かぶのは誰ですか。(複数可)

305 件の回答



✓ 考察

- 一番多いのは友だち、次に多いのは親
- 他にもきょうだいや同級生、担任などが挙げている

親しい人、身近な人が多くなっている→自分を理解してくれるから？

相談しやすい、頼りやすいから？→信頼度が重要？

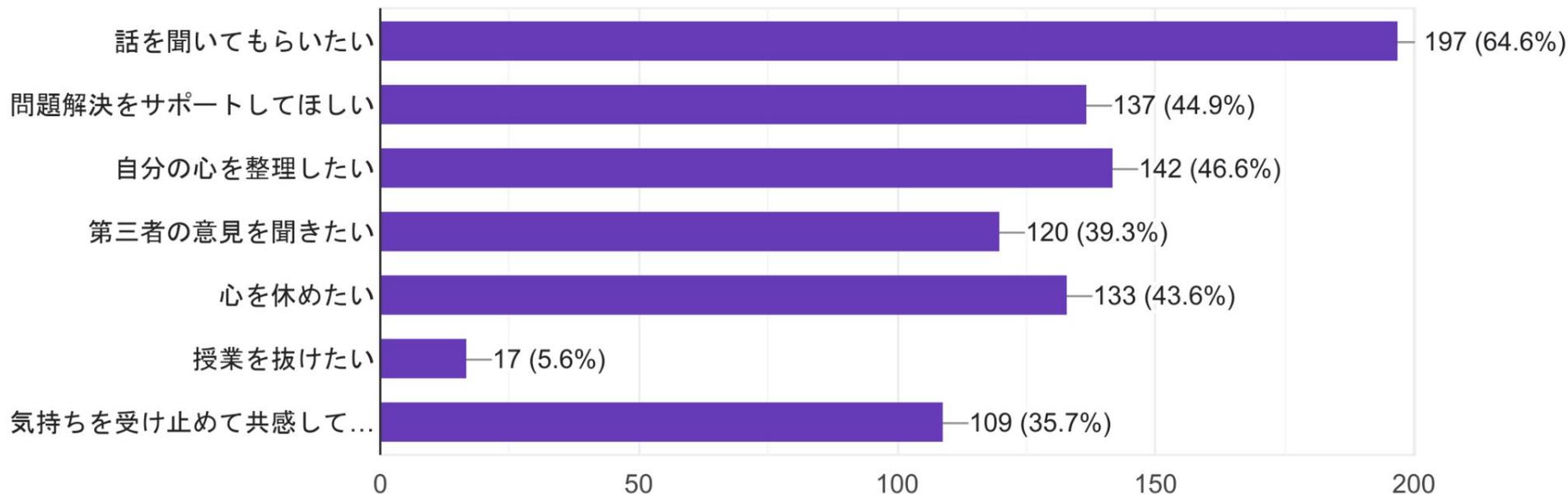
相談するときは自分を受け止めてくれる人を必要としている？

誰かに相談されたとき、相談する人は相手に何を求めるのか？

またそれにどう応えればよいのかについて考えるべき

質問8. カウンセリングにどのようなことを期待しますか。(複数可)

305 件の回答



✓ 考察

- ・問題解決のサポートや第三者の意見を求めている人よりも話を聞いてもらいたい、気持ちを共感してほしいと思っている人のほうが多い

→相談者全員が意見を求めているわけではない

- ・話を聞いてもらいたい心を整理したい、休めたいと思う人が多い

→相談される側は話を否定しない、最後まで聞く



保健委員会からの提案

- 相手の気持ちを受け止める
- 相手の本音を引き出す

スクールカウンセラー便り

こんにちは！ スクールカウンセラーの大野勝恵です。

猛暑から一転、急に秋らしくなってきましたね。読書の秋、食欲の秋などいろいろ言われますが、コロナ明けの今年は「コミュニケーションの秋」にしてみませんか？



<1分で学ぶ、コミュニケーションのコツ>



聞く

相手の話を聞く時間8割、自分が話す時間2割を心がけましょう。うなずきや相づちも大事です！

話す



さ

「さすが！」

し

「知らなかった！」

す

「すごい！」

せ

「センスいいね！」

そ

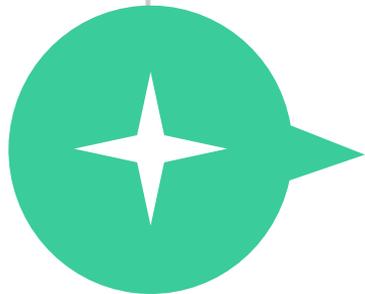
「それ、いいね！」

「さしすせそ」は相手を認める声かけです。
互いを尊重する気持ちで会話しましょう。

そういえば…

話が途切れたときに便利な言葉です。
それまでの話題を広げたり、話題を
変えたり、どちらでも使えます。





ご静聴

ありがとうございました!!

