

保健だより

令和8年2月4日

渋谷区立原宿外苑中学校 養護教諭 井関 陽子

「あなたは、なにも悪くない。いじめに理由はありません。」

学校で過ごす時間は、本来安心できる場所であるべきです。
けれど、ときに心を傷つけられ、苦しくなることがあります。
もし今、誰かの言葉や行動でつらい思いをしている人がいたら——
どうか忘れないでください。
あなたは、いじめられて当然の人なんかじゃありません。
あなたは、何も悪くありません。
いじめは、相手の気持ちを考えず、相手の大切な心を傷つける行為です。
それは、どんな理由があっても許されるものではありません。
・嫌なあだ名で呼ばれ続けたこと
・嫌なことをされて傷ついたこと、怖かったこと
・怖くて学校に来られなくなっここと
どれも あなたのせいではありません。
悪いのは、相手の心を傷つける行動です。



＊ 一人で抱え込まなくていいんだよ

苦しい気持ちは、心の中にしまい込むほど大きく重くなります。
話すことは勇気がいるけれど、その一歩はあなたの大切な心を守る行動です。
「つらい」
「怖い」
「助けてほしい」
そう思ったときに声を上げていい。
大人に頼っていい。
泣いてもいい。
休んでもいい。
あなたが安心して生活できるように、支えるために、私たち大人がいます。

＊ あなたはひとりじゃない

学校に来られない日があっても、心が動けない日があっても大丈夫。
あなたはあなたのままでいい。
あなたのペースで、あなたのタイミングで進めばいい。
どうか、自分を責めないで。
そして、もし話せるときが来たら、保健室にも来てください。
あなたの味方でいる大人が、ここにいます。そして、あなたを心配している友達も。

