



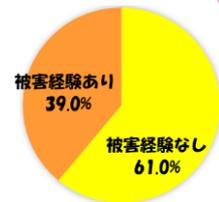
厳しい寒さが続きますが、暦の上では「立春」を迎え、春の足音が聞こえてくる頃となりました。これからみなさんは、就職・進学・進級へ向けて感情の波が大きくなる時期です。「期待」や「不安」など、自分の心と向き合い、心配事がある場合は、信頼できる人に話すなどして感情の整理を大切にしましょう。

自分も相手も大切にするために… 「デートDV」を知ろう

10代カップルの3組に1組がデートDVを経験

交際経験のある中学生、高校生、大学生への調査によると約39%（約3組に1組）がこれまで「デートDVの被害にあったことがある」と回答しています。デートDVはとても身近な問題です。

※全国デートDV実態調査 認定NPO法人エンパワメントかながわ 2016



身体的暴力

喧嘩になった時に恋人に物を投げつけるなど

どんな行為がデートDVになるの？

デートDVとは、恋人同士の間で起こる暴力のことです。「DV」と聞くと、殴る・蹴るといった身体的な暴力をイメージしがちですが、実際にはさまざまな種類があります。

精神的暴力

こんなこともわからないの？ バカじゃないの？
恋人を言葉で侮辱するなど

性的暴力

付き合ってるんだからいいでしょ
嫌がる恋人に外でのキスを強要するなど

経済的暴力

彼氏なんだからおごって当たり前でしょ？
恋人に夕食代を全額出すことを強要するなど

行動の制限

友人たちと遊んでいる恋人にすぐに来い！ そいつらとはもう会わない！
怒りのLINEを送るなど

被害者も加害者もデートDVになかなか気づけない

多くの加害者は暴力を振った後に謝罪するため、被害者は「悪い人ではない」とデートDVを受けていることになかなか気づけません。また、加害者も恋人との接し方がわからず、暴力のような形でしか表現できないことがあります。

デートDVかどうかを判断するポイントは「自分と相手は対等な関係か？」と振り返ることです。お互いを大切にしていれば、トラブルがあっても対等に話し合って解決できるものです。

「恋人の言動に傷つくことが多い」「自分は暴力を振っているのかもしれない」…そんな不安になった時の相談窓口もあります。



つらい時は相談を…

NPO法人 デートDV防止 全国ネットワーク

デートDV 110番

ストレスって何!? 「ストレス」と上手に付き合おう

私たちは普段、さまざまなストレスを感じながら生活しています。試験や課題、人前での発表などの学校生活に関すること、友達や家族とのケンカや人間関係の悩み、引っ越しや転校、家族構成の変化など、生活環境が大きく変わることもストレスの原因になります。また、身近な家族や友達、ペットが病気になったりした時には、心に大きな負担がかかることがあります。

ストレスの感じ方には個人差があり、同じ出来事でもあまり気にしない人もいれば、強く影響を受ける人もいます。大切なのは、「このくらい大したことではない」と思える出来事でも、いくつかのストレスが重なったときには注意が必要だということです。たとえば、大切な試験の時期に引っ越しが重なり、さらに家族や友達との関係もうまくいっていない場合、心や体に大きな負担がかかりやすくなります。そのような時には、できるだけ無理をせず、負担を減らす工夫をすることが大切です。

「なんとなく気分が落ち込む」、「やる気が出ない」といった軽い不調であれば、休養をとることで自然によくなる場合もあります。しかし、気分の落ち込みや疲れが続き、これまでできていた勉強や日常生活がつらく感じる場合は、一人で抱え込まず、誰かに相談することが大切です。家族や友達、担任の先生、スクールカウンセラーなど、信頼できる人に今の気持ちを話してみましょう。話すことで気持ちが整理され、解決のヒントが見つかることもあります。



困った時は早めに周りの大人を頼ることも、自分を大切にする行動の一つです。

こころのサイン

- ・ 気分が落ち込んでやる気が無くなる
- ・ イライラしたり、怒りっぽくなる
- ・ 急に涙が出てくる
- ・ 人づきあいが面倒になり、避けるようになる

からだのサイン

- ・ 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みがある
- ・ 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・ めまいや耳鳴りがする
- ・ 下痢したり、便秘しやすくなる
- ・ 食欲不振・食べすぎ

花粉症 ～春の悩みに備えましょう～

花粉が飛び始めています

例年、2月に入ると飛散が始まるのが花粉です。くしゃみ、鼻水、目のかゆみといった花粉症の症状は、集中力の低下や睡眠不足を引き起こし、学業や日常生活に影響を及ぼします。「まだ早い」と思わず、早めの対策が非常に重要です。症状が軽いと感じても、早めに医療機関を受診することで、薬が効きやすい状態を作ることができます。手洗いやうがい、マスクの着用に加え、花粉症対策も「新しい生活習慣」として身につけていきましょう。

帽子・マスク・メガネ



花粉が目や鼻に入るのを防ぎ、くしゃみやかゆみなどの症状を軽減します。普通の眼鏡でも花粉量は約40%減少します。

ツルツルした素材の服



ポリエステル、ナイロン、レイン素材など、表面がなめらかな素材の服が◎。ウールやフリース、綿は花粉が付きやすいので注意が必要です。

花粉を払い落とす



家に入る前は、玄関の外で服や髪を軽くはたき、付着した花粉を落としましょう。特に肩、腕、背中、帽子は花粉が付きやすいため要注意です。

手洗い・うがい



手や口、のどに付着した花粉を洗い流し、体内への侵入や症状の悪化を防ぎます。

洗顔



洗顔することで、顔に付着した花粉を洗い流し、目や鼻への刺激やかゆみなどの症状を抑えることができます。

花粉の飛散量のチェック



花粉の飛散量をチェックすることで、外出時の服装や服薬のタイミングを調整できます。午前中や風の強い日は飛散量が多くなりやすいです。