



越谷南高校保健室 2025. 1. 15 発行

まだまだインフル
エンザ流行中。感
染対策の徹底を。

新しい1年が始まりました。今年は巳（へび）年ですね。へびにまつわる四字熟語に「竜頭蛇尾」という言葉があります。頭は立派な竜であるのに、尾は貧弱な蛇であるという意味から転じて、「始めは勢いがよいが、終わりはしりすばみで勢いがなくなってしまうこと」をたとえている言葉です。

新年を迎えると、「今年こそは！」と意気込むものの、なかなかうまくいかずしりすばみに終わってしまうことに心あたりがある人も多いのではないのでしょうか。今年は竜頭蛇尾に終わることがないように、目標を立て、計画性を持ち、モチベーションを維持して過ごせるといいですね。

こんな時は、保健室にお知らせください！

以下に当てはまる人は、保健室へ来室をお願いします。



□ 部活動等学校での活動中にけが等をして病院を受診した人

→スポーツ振興センターの手続きが必要です。学校ホームページから書類をダウンロードし、記入したものを持参してください。（保健室から書類を渡すこともできます）

□ 1学期の健康診断で治療勧告書をもって、病院を受診した人

→「受診報告書」を提出してください。

☆ **その他、新学期が始まるにあたって体や心の状態で心配なこと、伝えておきたいこと、相談がある人。いつでも気軽にどうぞ☺**

学校の管理下でけが等をして病院を受診した場合は、
スポーツ振興センターの災害共済給付制度をご利用ください。

令和6年10月1日から、埼玉県内のすべての市町村で高校生も子ども医療費の対象になりましたが、どの市町村のホームページにも、「学校でのけが等による医療費（日本スポーツ振興センターによる災害共済給付対象になる場合）は給付の対象にならない」と書かれています。

学校の管理下でけが等をして病院を受診する際は、以下の手順でお願いいたします。

- ・病院の窓口で、学校でけがをして受診している旨を伝える。
- ・診察後、自費で支払いをする。
- ・申請に必要な書類を病院等で作成してもらう。
（病院によっては、文書料がかかることもあります）
- ・学校にてスポーツ振興センター災害共済給付金の申請手続きを行う。



<注意事項>

- ・スポーツ振興センターは、初診から治療までの総額が5,000円（保険証利用時の窓口支払い1,500円）以上の場合対象となります。窓口支払いが1,500円未満は給付対象になりません。1,500円未満の場合は、お住まいの市町村に子ども医療費の対象になるかお問合せください。
- ・子ども医療費を使っても、1割分^{※1}請求することができる場合もありますので、その旨をお知らせください。^{※2}
- ※1 スポーツ振興センターの災害共済給付金は、療養に要した費用の4割が給付されます。（窓口での3割負担額+1見舞金）
- ※2 子ども医療費を使った場合は、「医療等の状況」等の右下に記入欄がありますので、必要事項をご記入のうえ、ご提出ください。

受援力～人に頼るスキル、頼られるスキル～

(参考「健」2024.11～2025.1 日本学校研修社発行)



『受援力』という言葉聞いたことはありますか？

言葉のはじまりは、災害のときなどに「支援を受ける、受け入れる力」という意味で使われるようになったようですが、広義の意味では、困ったときに「助けて」「手伝って」と言える力、「頼る力」を指しています。

まず、受援力測定チェックリストをやってみましょう。

A、Bどちらの気持ちが頭に浮かぶことが多いですか？

※優劣をつけるためのものではありません。自分の考え方を振り返るきっかけにしてくださいね。

	A	B
口癖	人に相談するとき、「すみません」「ごめんね」と言う。	人に相談するときは「いつもありがとう」と言う。
羞恥心	相談するとき、どうしても「自分ひとりでできないのは恥ずかしい、情けない」と思ってしまう。	相談をすると、頼られた相手も嬉しいと思う。
人からの評価	人に相談するのは、相手に迷惑をかける行為だと思う。	人に相談するのは、相手への信頼や尊敬を表すことだと思う。
頼る認識	誰かに相談すると、ダメな子、甘えていると非難される気がする。	もちろん自力で頑張るけれど、自分一人でできないときに、人の力を借りることでうまくいくな、その方が良いと思う。
頼る場面	自分がとことん困ったときでないと、人に頼めない。どこまで困った状況になれば人に頼っているかわからない。	「困った」ことに気づくのが大事。小さなことでも誰かに話してみると何かにつながる。

A、Bどちらに多くチェックが付きましたか？Aが多くついた人ほど頼るのが苦手な人かもしれません。全部Bなら頼り上手といわれる人です。

保健室に来る生徒の話の聞いていると、多くの生徒が「すみません」、「もっと大変な人がいるから」、「相談したら迷惑になる」と口にします。

また、学校では「自分のことは自分で」と言われることが多いので、自分一人でこなせることが美德であり、周りの人に頼ることがいけないことだと無意識に思っているところがあるのかもしれませんが。

もしくは、過去に思い切って助けを求めたのに冷たくされて、もう人には頼らないと一人で頑張っている人もいるかもしれません。

「頼る」メリット、「頼れない」のデメリットは様々あります。例えば、

頼るメリット	頼れないデメリット
個人の負担を分散して、ストレス軽減につながる。	一人で抱え込むとストレス蓄積し、バーンアウトを起こす可能性がある。
新しい人間関係が作られて、長期的なサポートシステムができる。	孤立するリスクが高まる。孤立は、長期的には心理的安定を損なう要因となる。

こうしてみると、うまく頼ることができる長い目で見ても、メリットが多くあるように感じます。

越谷南高校のみなさんは、頼ることは苦手でも、人を助けることは得意な人が多いように感じています。過去に、相談を受けたり、手伝いをしたりしたときに、力になれたかどうかはわからなくても、「嬉しい、あたたかい気持ち」になったことはないでしょうか。

頼られることで嬉しい、あたたかい気持ちになった経験があれば、「頼ることは、迷惑をかけることではなく相手を嬉しい気持ちにさせること」と変換することができると思います。そうすると、少し頼ってもいいかな、なんて気持ちになりませんか？

もちつもたれつ。互いに助けたり、助けられたり。そんな関係が広がっていったらいいなと思います。

