

ココロボイス せんさい ~繊細さん(HSC)について知ろう④~

今回でココロボイスは最終回です。HSCについて理解を深めることができたでしょうか？最終回ではまとめとして、これまでの内容で改めて伝えたいことやおすすめの本の紹介をしていきます。

☆HSCについてみなさんに最後にもう1度伝えたいこと☆

・繊細さんは約5人に1人存在する

案外多いと思いませんか？人によって感じ方は様々です。
繊細さんの感じ方を頭の片隅に置いておこう。



・繊細さんの繊細さは、生まれ持った気質

性格と違って、気質は生まれ持ったもの。あなたらしさです。自分の気質を受け止めることで、より自分らしく生きていけるでしょう。

・繊細さんは、自分のもつ素敵ところを更に伸ばそう！

優しく、周りの人をいやしてくれる繊細さん。そんな繊細さんの良さを
どんどん活かしてほしい！



HSC に関する本の紹介



① 敏感すぎて生きづらい人の明日からラクになれる本 長沼睦雄

自分を守るためのセルフケアの仕方が分かる！

② 10代のための疲れた心がラクになる本 長沼睦雄

多感な思春期を生きる10代の人々にぜひ読んでほしい！

③ 「繊細さん」の本 武田有紀

より幸せに生きるためのテクニックを教えてくれる！

④ わたしは繊細さん まんがでわかる！HSPが自分らしく生きる方法 武田有紀

マンガの絵で、肩の力を抜いて読むことができる！



①と④は保健室に置いてあります◎

～話をしたいときや困った時など…保健室へどうぞ！～

HSCについてもっと知りたい！、学校生活での困りごとを聞いてほしいなど、保健室ではみなさんの生の声を聞きたいと日頃から思っています。一緒に自分自身のことを考えてみませんか？保健室へぜひ気軽に立ち寄ってくださいね。♡



厚生委員コーナー 12月号

「エイズとは？」

1988年、WHO(世界保健機関)は12月1日を
"World AIDS Day"(世界エイズデー)と定めた。

エイズとは、HIVにより免疫力が低下して、さまざま感染症
がよきる病気である。

HIVの感染経路



① 性交渉による感染

② 血液感染



③ 母子感染



・2023年の(年間)新規HIV感染者は669人、エイズ患者は291人(これ速報値)、合計960人のHIV感染者はエイズ発症を判明しています。(厚生労働省エイズ対策委員会より報告より)



・現在はエイズのワクチンはまだ開発されていません。ただしHIVの治療薬は日々進歩しています。そのため、感染を早く知り、治療を早期開始することでエイズの発症を遅くできるとされています。



・保健所では名前を知らずとも無料で検査受けられます。受付時間や予約の有/無は保健所によって違うので、電話で確認はしよう。病院やクリニック(泌尿器科、産婦人科、性病科)で受ける場合は原則有料です。また、名前や住所を知らず必要はあり。