



# “ゆっくり”が大切



上田染谷丘高等学校 1年 宇佐美 恋

# この課題に関わるSDGsの項目

## 3. すべての人に健康と福祉を

**3** すべての人に  
健康と福祉を



## テーマ設定の理由

- ・自分自身が、学校で素早く起立することを求められ、起立した後に立ちくらみが起こって倒れそうになった経験が何度か あるから
- ・立ちくらみの辛さを知ってもらいたいから





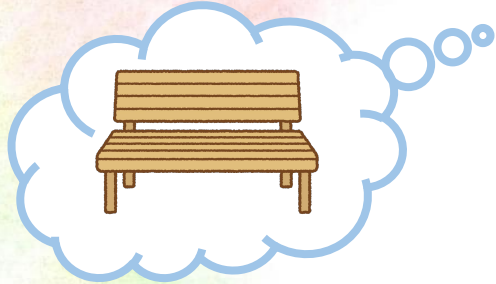
## 課題

- ・立ちくらみが起こらないようにゆっくりと行動すると、  
「やる気がない」「怠けている」と思われる
- ・学校の行事などで、長時間立ちっぱなしになることがある
- ・廊下にベンチや椅子があまり設置されていない



# 解決策

- ・廊下にベンチなどを設置して、もっと座れる場所をつくる



- ・学校や職場での日常生活で、急に立ったり座ったりする動きを省く



## 10代からの提言

- ・学校や職場などの廊下に“いつでもベンチ”を設置してほしい
- ・学校の号令時の「起立」「着席」を省いてほしい



いつでも  
だれでも  
使える!

着席したまま  
礼をする!



## 感想

- ・立ちくらの辛さと解決策を自分なりに考えることが出来た。
- ・ゆっくりとした行動が、心身ともに大事だと思った。
- ・世界中の立ちくらみに悩む人々が少しでも楽になる環境になってほしい。

