

YATA JUNIOR HIGH SCHOOL

ほけんだより

2018-10

平成 31 年 2 月 27 日

大阪市立矢田中学校

健康教育部



自分と相手、どちらも大切する伝え方

アサーション



まずは、こんな時あなたならどうしますか？

1 か月前に友達に貸した本が、まだ返ってきません。あなたは、そろそろ返してほしいと思っています。

何も言えない…

**非自己主張
的な態度**

相手には伝わ
らず、自分だけ
もやもや

いい加減に返し
て。いつ貸した
と思ってるの。

**攻撃的な
自己主張**

相手には伝わるが、いや
な気持ちにさせて、ぎく
しゃくするかも

1 か月前に貸した本だけど、まだ返してもらってないよね。テストとかでゆっくり読む時間なかったかもしれないけど、私ももう一度読みたいから、今週中に返してくれたら嬉しいんだけど。

自分も相手も大切にする自己主張

相手に自分の主張が
うまく伝わり、どちら
ももやもやしない

つまり、

非自己主張的な態度…自分のストレス

攻撃的な自己主張…相手のストレス

自分も相手も大切にする自己主張…自分も相手も納得できる

ということです。

自分も相手も
大切にする伝え方を

アサーション

自分の意見を、相手の立場を尊重しながらも
しっかり伝えるコミュニケーション方法

と言います。

人間関係で意見や要求がぶつかったときに、相手の気持ちを想像し立場を考えたうえで、自分の意見を言葉にして相手に的確に伝えるよう心がけてみてください。伝え合い、認め合い、「自分も相手も大切する」ことを積み重ねていくことで、より深く信頼できる人間関係になっていきます。

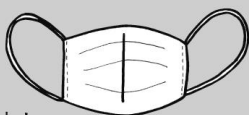
花粉症シーズン

「つけない」「入れない」のおさを

花粉症の症状を抑えるポイントとして、まずは、花粉を体に「つけない・入れない」ことを徹底しましょう！ そのための基本アイテムをおさらいします。

●マスク

鼻や口（のど）から入る花粉をガード。感染症予防と同様、すき間があかないようにつけて、なるべく外さないようにしましょう。



●メガネ/ゴーグル

目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が気になる場合は、メガネと交互に使うといいかもしれません。



●帽子

外気に触れている髪（頭）には花粉がつきやすいため、つばの広い帽子を。髪が長い人はまとめておきましょう。



●コート

帽子とともに、表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外出から帰ったときは、花粉を払ってから家に入りましょう。



どこにある？

“ネット”と“リアル”の境界線

スマホやパソコンで知りたい情報にすぐアクセスでき、いまや生活に欠かせないインターネット。しかし、一方で「ネットで調べたらこう書いてあった」「SNSでそう教わった」など、ネット上で得た情報・知識をそのまま信じ込み、言動に反映させてしまう傾向がみられます。例えば保健室では日々、みなさんから心や体、健康に関する相談を受けていますが、こうしたことが珍しくないのです。

ネット上にあふれる情報の中には、誤解に基づいたものや、真実であるかのように装ったウソも存在します。さらに言えば、ネットであなたの質問に答えてくれるのは、会ったことも話したこともない、顔も名前も知らない人がほとんど。正しい情報を与えてくれるとは限りません。

「あくまでもネットからの情報」として、本で調べたり、周りにいる親しい人から直接聞いたりしたこととの“線引き”も必要ではないかと思うのです。

