



令和3年10月29日
一迫商業高等学校
保健室発行

だいぶ日が暮れるのが早くなり寒さも増してきました。冬が近づくのを感じる今日この頃です。本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和（こはるびより）」と言います。澄んだ秋の空と柔らかい日差しの下で紅葉を満喫するのも、この時期ならではの楽しみ方の一つですね。寒暖差の激しい時期でもあります。かぜをひかないように衣服の調節や体調管理をしっかりと秋を満喫しつつ元気に過ごしてほしいと思います。

今月の保健目標 健康増進と継続管理に努めよう

感染者は減少しているけれど・・・

メディアからの情報でもわかるように、新型コロナウイルス感染症の感染者数も全国的に減少傾向にあるようです。このまま落ち着いてくれるといいなあと思うばかりですが、感染状況が落ち着いているからといってこのウイルスがなくなった訳ではありません。油断は禁物です！

本校でも基本的な感染症対策は今まで同様しっかり行っていきます。みなさんも今後も感染しないよう一人ひとりが意識し継続的に取り組んでいきましょう。

【感染症対策しっかりできているか再確認】

- 登校前に検温し、結果を GoogleForms に入力していますか？
(土日も含め毎日送信です。入力忘れて毎回声をかけられることのないようにしましょう。)
- 手洗い・手指消毒はできていますか？
(昇降口や教室前の手指消毒液が減らないようですが消毒していますか？)
- マスクの着用はきちんとできていますか？
(布やウレタンマスクよりも不織布マスクの方がウイルスを通しにくいと言われています。)
- 換気はしていますか？
(人任せにせず気づいたら開ける！自分から進んで行動できる人が増えると嬉しいです。)
- 黙食できていますか？
(飲食するときは食べることに集中！食べ終わったらマスクを着用し会話を楽しみましょう。)
- 共用部分の消毒はできていますか？
(掃除時間に消毒作業を行っています。また部活動終了後も同じです。消毒をしていないという分担区または部活動はありませんか？しっかり行いましょう。)



★月に一度、感染症対策の取り組みについてアンケートを実施しています (GoogleForms で実施)。月末に実施することが多いので注意して見てください (入力忘れが多いです)。アンケートは自分自身の振り返りです。できたところは継続して、不十分だったところは意識して取り組んでいきましょう。

●11月のカウンセリング●

10日(水)・17日(水)・24日(水) の3日間です。

言いづらいこと、うまく伝えよう！

友達に対する、怒りや悔しさ。
どうやって伝えたらいいのでしょうか？

質問 あなただったら、下のような場面で、相手に対してどう言いますか？



あなたの答え

A. 「ふざけんな」「絵が下手なくせに、勝手なこと言うな」

B. 「たしかにダサイかもね…」

C. 「あっそう」「ふ～ん」

D. 「一生懸命描いたのに、そんなこと言われると傷つくな。あなたは、この絵のどこが気に入らないの？」

解説

攻撃型 (言いたい放題)

自分の怒りをそのまま相手にぶつける。

受け身型 (がまん)

本当はむかつくし、悔しい。でも、もめるのはイヤだからガマンする。

無気力型 (あきらめ)

何を言われても気にならない。人が何を言おうが自分には関係ない。

アサーティブ (非攻撃的自己主張)

自分を尊重する (自分の気持ちを素直に認める)。同時に相手も尊重する。

	自分OK	相手OK	特徴
攻撃型 	○	×	自分はスッキリするが、ケンカになる可能性大。「あんなこと言わなければよかった」と、後で後悔するパターン
受け身型 	×	○	相手は言いたいことを言えたのだから納得する。また、ケンカにもならない。でも、自分はイライラして、ストレスがたまる
無気力型 	×	×	悔しさや怒りを外に出さずにガマンしているうちに、身につけたパターン。本当は楽しくないのだけど、仕方ない、という感じ
アサーティブ 	○	○	自分と相手の両方の気持ちを大切に。トラブルを、よりよい人間関係を築くチャンスに変えられる

自分も相手もOK!

それがアサーティブな対応

あなたもアサーティブになってみない？

1. 自分の隠れた気持ちに気づくこと。
2. その気持ちを相手に伝える。その時に、「私」を主語にして話す。(例:「あなたは～すべきだ」でなく、「私は～してくれと嬉しい」)
3. 強い情緒表現(例:むかつく、ふざけるな)を避ける。相手に伝わるように、素直に、ていねいに話す。



さあ、みなさんは A～D のどの答えが一番近かったのでしょうか？

コミュニケーションをとることが苦手な人、多いかもしれません。つい相手に合わせて言いたいことを我慢したり、または攻撃的な態度や言動をとってしまったら・・・。なんで上手くいかないんだろうとあとで後悔することもあると思います。どちらも結果的にはストレスになってしまい、心の健康バランスを崩してしまいかねません。一番いいのは「自分も相手もハッピーなこと」。お互いを尊重しながら意見を交わすことをアサーティブコミュニケーションといい、上手なコミュニケーションの取り方と言われています。自分の気持ちも大切に、そして相手のことも否定しない。そんな関わり方を意識してみませんか。