

# ほけんだより



令和7年5月号  
県立向の岡工業高等学校  
定時制総合学科  
保健室発行

新学期が始まり、1か月がたちましたね。新しいことを始めるときは、毎日が忙しくてあっという間に過ぎていきますね。授業や生活に少しずつ慣れてきたことと思います。しかし、連休が明けると、疲れがだんだん出てきて、体調不良や気持ちが落ち込むことが増えるかもしれません。連休はアルバイトやお出かけの予定はほどほどにして、身体を十分に休ませる時間を取ってくださいね。

## ○「アサーション」という言葉は知っていますか？

アサーションとは、自分も相手も大切にする自己表現の考え方と方法です。アサーションの考えでは、自己表現方法を3つに分類しています。

### ①「アグレッシブ(攻撃型)」

相手への配慮がなく、自分の意見を一方的に押し付ける。



### ②「ノンアサーティブ(非主張型)」

相手に遠慮しすぎて自分の気持ちが伝えられない。



### ③「アサーティブ(バランス型)」

相手に配慮しつつ、自分の気持ちや考えを率直に伝える。



私たちは、さまざまな場面や人間関係の中で、3つの自己表現をしており、場面の違いや関係性によって、自己表現の特徴が出て言われています。例えば、仲の良い友達には③のアサーティブにやりとりができるのに、家族にはつつい攻撃的になる、けれど学校の先生や目上の人には不満があっても言えない、といったようなことです。

私たちは、いつでも良好な関係性の中でコミュニケーションができるわけではありません。相手が誰にも言えない事情を抱えている場合や、自分がゆずれない価値観を持っていることもあります。そんなとき、相手に自分の気持ちを上手に伝えるための合言葉があります。

「み・かん・て・い・いな」(みかんでいいな)です。



## ○み・かん・て・い・いな

例えば、あなたが友達に遊びに誘われたとします。行きたい気持ちはあるけれど、明日からテストが始まり、テスト勉強をしなくてはなりません。こんな時、どうやって伝えたらよいでしょうか。

「み」 見たこと、事実を分かりやすく伝える

(明日からテストが始まるんだ。)

「かん」 感じたこと、気持ちを伝える。

(遊びに行きたいけど、勉強してなくて焦っているんだ。)

「て」 提案する

(テストが終わったら遊びに行くのはどうかな。)

「いな」 相手の返事が否(いな)だった場合を考える \*否:断られる、ノーという意味

(別の日を提案する、一緒にテスト勉強するなど。)



大事なことは、「私は〇〇したい」「私は△△と思っている」など、自分を主語にして気持ちや事情意見を伝えることです。そして、相手の主張もきちんと聞くことができれば、お互いの気持ちが伝わり、相手との歩み寄りにつながります。

## ○4月からスクールメンターさんが学校に来ています！

スクールメンターは、みなさんのどんな話も聞いてくれる人です。学校の先生に相談することが難しい、勉強を教えてほしい、進路と一緒に考えてほしい、ただおしゃべりがしたい…など、悩みや困っていることが無くてももちろん大丈夫です。お話をしたい人は、保健室に寄ってみてくださいね。

### ★名前

湯浅 三千代(ゆあさ みちよ)さん

### ★学校にいる日

火曜日の夕方 5:30~9:00

### ★趣味

愛犬の面倒をみること、昆虫(オオクワガタ)も飼っています。

音楽鑑賞、ピアノ、ボイストレーニング

### ★ひとこと

普段は、保健室にいることや、校内を回っていることが多いと思います。見かけたら声をかけてくれると嬉しいです。また、悩み事やこんなことを聞くのはどうかな…と思うようなことがある時も、どうぞ遠慮なく話しかけてください。話すのが苦手な人も大歓迎です。辛いときにはお話を聞かせていただき、心が少しでも楽になるよう一緒に考えられたらと思います。

