

保健だより

高岡中学校 保健室
NO. 8

朝晩の冷え込みが強まり、秋から冬へと季節が変わる気配を感じます。感染症にかかる人も少しずつ増えているので、毎日の手洗い・うがいを忘れず、寒暖差に対応できる服装を選びましょう。

メディアコントロールチャレンジの結果報告

10月28日(火)～10月30日(木)のメディアコントロールチャレンジの結果をお知らせします。

①目標の時間までに寝ることができましたか。②寝る1時間前までにメディアの使用をやめられましたか。

| | できた | できなかった |
|-----|-----|--------|
| 1日目 | 74% | 26% |
| 2日目 | 77% | 23% |
| 3日目 | 71% | 29% |

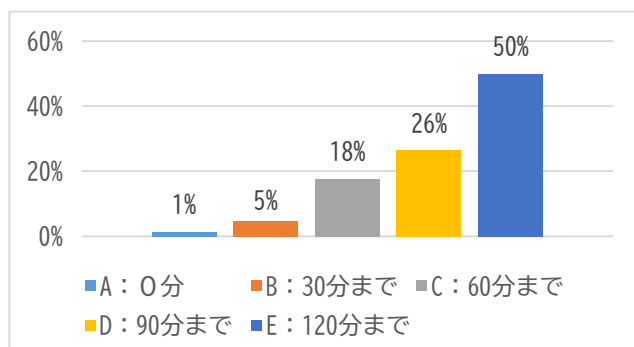
3日とも70%以上の方が達成できました！
まずは目標を立てること自体が◎です。

| | 守れた | 守れなかった |
|-----|-----|--------|
| 1日目 | 47% | 53% |
| 2日目 | 54% | 46% |
| 3日目 | 56% | 44% |

だんだんと達成率が上がってすばらしい！
3日間行う中で、意識できたみたいですね。
寝つきはどうでしたか？



③メディア使用時間は、どのコースを選びましたか。④選んだコースの時間を守ることができましたか。



中には0分に挑戦した人もいて、がんばりました。半分の人が90分以内を目標にできましたね！

| | 守れた | 守れなかった |
|-----|-----|--------|
| 1日目 | 72% | 28% |
| 2日目 | 77% | 23% |
| 3日目 | 80% | 20% |

3日目には達成率が80%を超えました。ぜひこれからも続けてみてください。



⑤ メディア以外に、どんなことをしましたか？



- ・読書
- ・料理
- ・編み物
- ・サイクリング
- ・折り紙
- ・課題を進めた
- ・スポーツ
- ・ペットと遊ぶ
- ・お風呂



⑥ 感想を教えてください。

- ・学年が上がるにつれてメディアを使う時間が増えている気がしたので、気をつけようと思った。
- ・自分がいかにメディアに依存しているか知れた。
- ・健康的な生活が3日間できたし、メディア以外でも夢中になれるものを見つけられた。
- ・自分の設定した目標を達成できてよかった。
- ・守れない日が多かったから、次に行く時は守れる日数を増やしたい。
- ・どれだけメディア以外のものに興味をもてるのかが、大事になってくるのかなと思いました。

アサーションって何だろう？



合唱コンクールや星コンが終わり、学級や仲間との結束力がより強くなっている頃ですね。自分も相手も大切にし、お互いを尊重するコミュニケーション方法を「アサーション」といいます。まずは自分がどのタイプに当てはまるかをチェックしてみましょう。下の表の当てはまる項目に○をつけましょう。

| A 項目 | | B 項目 | | C 項目 | | |
|---|------|-----------------------|--|---------------------------|------|---|
| 相手の長所より短所が 気になる | | 引っ込み思案である | | 正直な気持ちを打ち明 け相談する | | |
| 否定されるとイライラ する | | 自分に自信がなく、ダメ 出しが多い | | 相手の事を理解しよう と努力する（相互理解） | | |
| 思い通りにならないと 言葉が荒くなる | | いつも相手の意見に合 わせて行動する | | 自分の意見を主張でき る | | |
| 他人のミスに厳しい | | 相手に認められるため に意見を変える | | 批判に耳を傾ける | | |
| 人の話を聞かない | | 相手に反論されると言 い返せなくなる | | 対立したときに自分か ら話し合いを提案する | | |
| Oの数 | A 項目 | 個 | B 項目 | 個 | C 項目 | 個 |
| A 項目に当てはまるものが多かった人は アグレッシブ（攻撃型） | | | 相手より優位に立ちたいと考えることがあり、主張が強 く、悪意ある言い方をすることも。「こうすべきだ」「ああ しなさい」などの言い方に注意して、「～してほしい」「～ してくれる？」などのお願いの表現をしてみましょう。 | | | |
| B 項目に当てはまるものが多かった人は ノン・アサーティブ（非主張型） | | | 自己主張が控えめ、または苦手。言い訳が口ぐせになっ ていることも。「～してくれると嬉しい」「今、〇〇に困っ ていて…」など、自分の気持ちを付け加えてみましょう。 | | | |
| C 項目に当てはまるものが多かった人は アサーティブ（バランス型） | | | 自分の気持ちを率直に伝えつつ、なおかつ相手の気持ち も考えられる。理想的なコミュニケーションがとれる。 | | | |

You（あなた）ではなく I（私）から始めるコミュニケーション

例えば、よく遅刻をする人に「あなたはどうしても遅刻するの」という言い方は攻撃的に聞こえますね。「私はあなたが遅れずに来てくれると助かるんだ」というように、主語を“私”にして言い換えると柔らかい表現になります。「～できない」と否定をしなければならないときにも、例えば「明日は遊べない」で終わるより、「明日は遊べないけど、明後日なら大丈夫」と前向きな提案をすることで相手が納得しやすくなりますよ。



引用・参考元 (株)カオナビ 「アサーションとは？【ドラえもんを例に解説】トレーニング」

<https://www.kaonavi.jp/dictionary/assertion/>