



令和5年度 11月号
宇都宮工業高校 養護教諭

11月は、創立100周年記念式典や創立100周年記念宇工祭、2年生の修学旅行などと行事が盛りだくさんです。皆がそろって行事に参加できるように、教室の換気や感染対策、一人ひとりが自身の体調管理など気を引き締めて行ってください。



換気のギモン Q & A



Q.

エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A.

換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q.

換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A.

10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりがざるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q.

換気扇を回しておけば十分？

A.

特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

... 🐣 🐣 🐣 ... 🐣 🐣 🐣 アサーションスキルを身につけよう ... 🐣 🐣 🐣 ... 🐣 🐣 🐣

アサーションとは、「相手のことを考えて尊重しつつも、自分の気持ちや意見を率直に表現する自己表現」のことです。アサーションができれば、どちらか一方が我慢することなく、精神的に健康でいられる関係を築くことができます。

【自己表現の3つのタイプ 自分のタイプをチェックしてみよう】

例えば…友達が待ち合わせに遅刻してきた時

タイプ1 攻撃的：自分の気持ちだけを優先して相手の気持ちを無視する。

→相手を一方的に攻めるのは×



30分も遅刻だし！
遅いよ！

タイプ2 非主張的：相手を優先しすぎて自分の気持ちを我慢したり、後回しにしたりする。

→我慢のしすぎは×

じゃあ行こう！



(遅刻したのに…
謝らないんだ…)

タイプ3 アサーション：相手にも配慮しつつ、自分の気持ちをしっかりと伝える。



どうしたの？
心配してたんだよ。
遅れるなら連絡して欲しいな。

... 🐣 🐣 🐣 ... アサーションのポイント 🐣 🐣 🐣 ...

①自分を主語にして伝える

「私は～と思う」など、自分がどう考えているか伝えます。

②提案の形で要望を伝える

相手を責めない言い方にすると、お互いに納得のいく解決策が見つかりやすくなります。

※いつでも必ず「アサーション」で伝えるのが最善とは限りませんが、自分も相手も尊重することができる表現方法です。