

ほけんだより

新座総合技術高等学校 保健室 R1.9.2



「伝え方」のスキルを学ぼう！ ～アサーティブコミュニケーション～

こんなキャラになること、ありませんか？ (想像してみてください)

文化祭直前、準備が全く進んでいないのにクラスメイトに「先に帰るね」と言われたら…
あなたはどうしますか？ つい下のようなことを言ってしまう人はいませんか？

帰るの？ 最低！
間に合わなかったら
あなたのせい
だからね！

えっ…
うん…おつかれ…

い~~~~ん
いいねー
はやく帰れて！

相手が自分の思い通りに
行動しないことが許せず
上から目線で怒ってしまう

「ドツカン」タイプ

相手に悪い気がして
伝えたいことを言い出せず
嫌なことも断れない

「オロロ」タイプ

不平不満について
きちんと話し合わずに
イヤミな言葉が出てしまう

「ネッチー」タイプ

実際には、誰にでも3つともひそんでいて、無意識に使い分けしていることが多いでしょう。
でももし、相手との関係が「ドツカン」だけ、「オロロ」だけ、「ネッチー」だけになってしまっていたら要注意！ **誠実で対等な関係からどんどん離れていってしまいます。**

そこで、**本当に必要なこと、伝えたいと思っていることを、適切な言葉で伝える**ために、
ぜひ知っておいてほしいのが、**アサーティブコミュニケーション**。

ここでのアサーティブとは、**自分も相手も大切に自己主張する**ということです。

アサーティブコミュニケーションには様々な伝え方のスキルがありますが、今回は「DESC法」を紹介します。

DESC法では、伝えたいことを4つのステップで考えます。

- ◆Describe：事実を客観的に描写する。主観は入れない。
- ◆Express：自分の気持ちを表現する。感情的× 攻撃的×
- ◆Specify：具体的な提案を明確に述べる。
- ◆Choose：相手の反応(YES/NO)に対する選択肢を用意する。

このDESC法を参考に、たとえばこんな伝え方をしてみてください。
(注：これが正解というわけではありません)

文化祭の準備がかなり遅れていて ←D
このままだと間に合わないかもって不安なんだ ←E
OOの部分だけでも手伝ってもらえないかな？ ←S
(YES) ありがとう。助かるよ！ ←C
(NO) 今日が無理だったら、
明日手伝ってほしいな

このスキルを使って、あなただったら、どう伝えますか？
性格を変えることは難しくても、「伝え方」は変えられます。
日頃から**アサーティブなコミュニケーション**を意識してみましょう！

9月1日 防災の日 / 8月30日～9月5日 防災週間

埼玉県では、「災害への備えをいつもの生活の中で取り組む」をコンセプトとして、自助の取組を促進する「イツモ防災」の普及・啓発を実施しています。

この一環として作成された小学生向け防災教材が、「消費者教育教材資料表彰2019」において最も優れた教材として内閣府特命担当大臣賞を受賞しました。



内容は、「地震でできなくなることクイズ」「家具転倒防止ましがいさがし」「紙食器づくり」「災害時のトイレO×クイズ」などなど。
“小学生向け”とありますが、高校生でも勉強になりますよ！埼玉県のHPからダウンロードもできるので、ぜひ挑戦してみてください。

また、地震等の災害の際、自宅で避難生活をする上で必要な備えや避難所マップ等を分かりやすくまとめた「イツモ防災タウンページ」が

8月から県内全住戸・全事業所に無償配布されています。(11月から配布される地域もあります)

内容は、「防災タウンページ」のHPでも見ることができます。

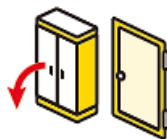
捨てずにとっておき、いざという時のために読んでみてくださいね。(保健室にもあります)



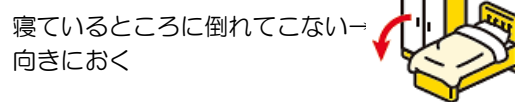
防災タウンページHP

家具を固定する

ボールやストッパー、ベルトなどで家具を固定する→



←倒れたときに出口をふさがない向きにおく



寝ているところに倒れてこない向きにおく

災害時の連絡

災害時の集合場所や連絡方法を、あらかじめ家族で話し合っておく

【災害用伝言サービス】

★災害用伝言ダイヤル「171」

171をダイヤル(携帯や公衆電話でも可)

★災害用伝言板(携帯・スマホ)

携帯各社の公式メニューや専用アプリから

★災害用伝言板「web171」

携帯各社伝言板の伝言も、一括検索が可能

水と食料を備える

最低3日分(できれば1週間分)の水と食料を備えておく。

【ローリングストック法】

非常食をずっととっておくのではなく、定期的に食べて新しいものに入れ替えながら保管する方法



災害時のトイレ

「流す水が出ない(上水道×)」
「トイレの水が流せない(下水道×)」
そんなときのために携帯トイレの備蓄を!

【家に用意しておく携帯トイレの量】



※うちは1回ごと、おしっこは3回ごとにトイレを交換するなど、節約した使い方も考えておく

各種災害用伝言サービスは、以下の期間に体験利用ができます。使い方をあらかじめ確認しておきましょう。

- ・毎月1日と15日
- ・正月三が日(1月1日～1月3日)
- ・防災週間(8月30日～9月5日)
- ・防災とボランティア週間(1月15日～1月21日)

今がチャンス!

