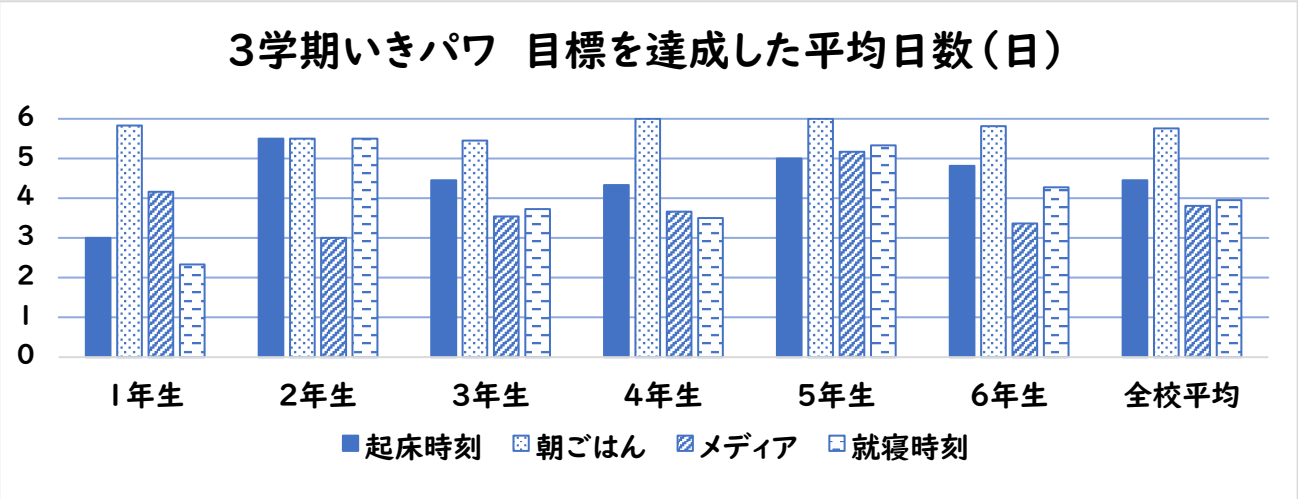
保健だより

令和７年２月５日　　三条市立大浦小学校　保健室

※ お家の方と一緒に読みましょう。

☆★ 第３回いきいきパワーアップ週間結果 ★☆

今回のいきパワは、自分自身のために取り組めたでしょうか？身体測定前の保健指導や前回の保健だよりで、「今年度最後のいきパワなので、**５日以上目標を達成**してほしい」と伝えました。結果は下のグラフの通りです。



5日以上達成!!

１年生…朝ごはん　　２年生…起床時刻、朝ごはん、就寝時刻

３年生…朝ごはん　　４年生…朝ごはん

５年生…全て！！　　６年生…朝ごはん

５年生素晴らしいですね！最初から「無理」「できない」と決めつけずに、次年度も自分自身のために前向きに取り組んでほしいと思います。

★☆★自分の考えを相手に伝えよう★☆★

自分の考えを友だちなどに伝えるとき、どのように伝えますか？

自分の考えを伝える「自己表現」には３つのタイプがあります。自分のことだけを考えて相手の考えを無視する「こうげき的な自己表現」、自分より相手の言い分を優先する「受け身的な自己表現」、そして自分も相手も「おたがいを大切にする自己表現（アサーション）」です。

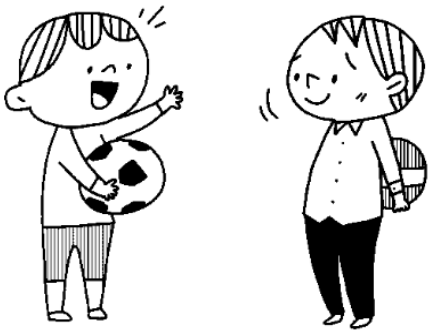
（例）友だちから「サッカーをして遊ぼう」とさそわれましたが、自分はドッジボールがしたいと思っています。そのとき、どのように相手に伝えればよいでしょうか？

「こうげき的な自己表現」の場合

友だち「サッカーやろう！」

自分「ドッジボールでないといやだね」

言った直後は自分では満足しますが、相手はいやな思いをするため、はなれていってしまいます。



「受け身的な自己表現」の場合

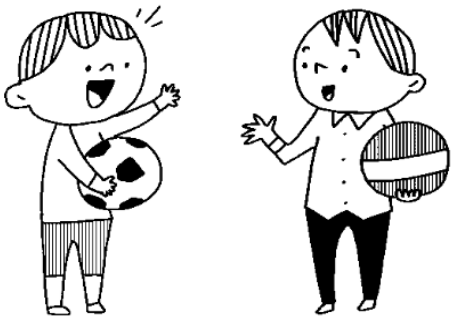
友だち「サッカーやろう！」

自分「（ドッジボールがやりたいけど…）
サッカーで別にいいよ…」

友だち（ぼくと遊ぶのがいやなのかなあ…）

本当の気持ちを伝えずにがまんすると、自分自身はストレスがたまり、相手にも不信感が生まれることもあります。

「おたがいを大切にする自己表現（アサーション）」の場合



友だち「サッカーやろう！」

自分「○○君はサッカーがやりたいんだね。
でもぼくはドッジボールをしたいなあ。
どうしようか？」

友だち「ほかのみんなにも聞いてみよう」

相手の気持ちを大切にしながら、自分の考えもきちんと伝えることで、おたがいに納得ができる結論に結びつけることができます。