

元気いっぱい2月



令和3年2月12日
広島県立佐伯高等学校

2月になりました。今年は142年ぶりに2月2日が節分の日とのこと。皆さんの家では豆まきをしましたか？節分の日はどうして豆まきをするか知っていますか？豆は「^{まめつ}魔滅：魔を滅する」に通じ、無病息災を祈る意味があるそうです。鬼に豆を投げることで、魔を滅して良い年にするという願いが込められているのかもしれませんがね。今月も元気いっぱい、笑顔いっぱいでお過ごししょう！

話し合いをうまく進めるために必要なこと～コミュニケーションのコツ～

ここ最近、保健室では『話し合い』について話題になることが何度かありました。

皆さんの『話し合い』は『言い合い』になっていませんか？

「私はこう思う」「私はこうだった！」「私の言うこと聞いて！わかって！」が少しずつ大きく激しくなり、相手の言葉の端々を捉えて自分の意見を主張するだけになって、お互いが自分の意見を言うばかりで、相手の話を聞いていない、ということはありませんか？もしくは言っても無駄だから、わかってもらえないから、と始めから『話し合い』をしていない、ということはありませんか？

いずれも、相手の話を【聞く】ではなく【聴く】ということが大切になってきます。

では、相手の話を【聴く】とはどういうことでしょうか。



話す・聴くはキャッチボール

それは、キャッチボールに例えると「相手の投げたボールを胸とお腹の間でしっかりと受け止める」ということです。相手の話を聞いて、ただ、「あなたはそうなんですね。そういう考え方ですね」と受け止めるだけです。それについて「良い・悪い」という判断もせず、ただ受け止めるだけ。これは簡単なようで難しいです。

皆さんは誰に対してもどんな時でもできますか？

もしかしたら素直にそれができる相手とできない相手がいませんか？

素直に話を聴くことができる相手とは、話し合いもスムーズにうまくいきませんか？それは言葉より先に自分の想いを相手が受け止めるからです。

態度や姿勢だけでなく、気持ちも聴く準備ができていると、相手に「この人なら自分の話を聴いてくれる」ということが言葉より先に伝わるのです。ですから、自分の意見を言いたい時は、まず相手の意見を「聴こう」としてみてください。言いたいことが沢山あったとしても、まずは自分が心から「聴く」姿勢になってみてください。

「話し合いをうまく進めるためのコツ」

- ①心から聴くと決める
- ②まずは相手の話
- ③相手の話をただ受け止めること



学校環境衛生検査を実施しました

1月29日（金）、学校薬剤師の長澤先生に教室の空気検査をして頂きました。

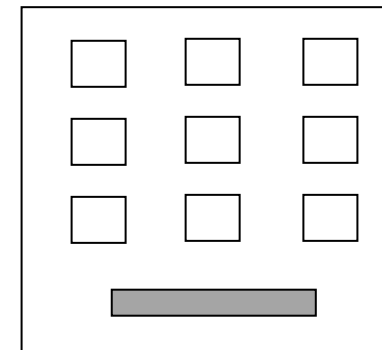
教室内の二酸化炭素の基準値は『1500ppm 以下が望ましい』と定められています。今年度からエアコンとロスナイが導入されたので、授業中の教室で測定すると『1500ppm』という数値が測定されました。基準値と同じ値ですが、授業終了後、約5分間窓を開けて換気をするると『500ppm 以下』と約3分の1の数値まで下がりました。寒い時期なので換気をするのは嫌だな、と思うかもしれませんが、感染予防と授業への集中力を高めるためにもどの教室も換気をするように、と長澤先生からアドバイスをいただきました。休憩時間には短い時間でも換気をするように心がけましょう！

＜換気の方法＞

【外側の窓・廊下側の窓
・廊下の窓】の3ヶ所を
10cmほど約5分間開放します。

廊下
の窓

廊下
側の窓



外側
の窓

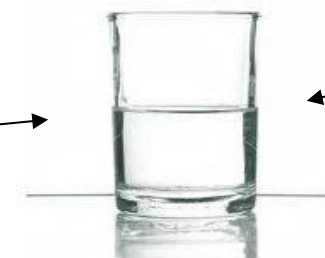
2月の保健目標 ～心身の健康～

【ハッピー脳への第一歩。あなたはどっち(で考えるタイプ)?】

ここにコップに半分の水が入っています。これを見てどちらを思いますか？

「半分もある！」

half-full



not-full
enough

「半分しかない！」

コップに入っているのは同じ量の水です。あなたはどちらでしたか？

水が入っている方に焦点をあてた人、水がなくなっている方に焦点をあてた人、どちらが良いとか悪いとか、正解はありません。

「ある」と「ない」こと、あなたはどちらに焦点をあてて考えますか？どちらで考えがちですか？

「ない」より「ある」という視点に立つと、脳内で何が起きるか。

「ある」という視点に立つと、脳は色々な可能性を探してそれを見つけようとします。なぜならば「ある」ことが前提だから。気持ちの上でも前向きに物事に取り組みます。一方「ない」とみる視点に立つと、そこで終わりです。「ない」という視点にいますので、脳は可能性も解決の方法も何も見つけられません。他に良い考えが浮かばなくなるのはその為です。

では、コップではなく「自分」に置き換えてみた時、どうでしょうか。ついつい「できない」「やらない」ことに目がいてしまいませんか？

ここで「できていること」「やっていること」「当たり前のようにやっていること」に目を向けてみてください。自分のことを今までより素晴らしい存在、可能性のある存在に感じられるようになるかもしれません。

自分の思考の癖を確認したら、ハッピー脳への第一歩です。ハッピー脳になって、友だちや家族と素敵な関係を築いていきましょう。