

保健だより

平成29年10月20日
いわき総合高校 保健室



10月も後半になり、ますます秋が深まってきました。あっという間に中間考査に文化祭、そして冬がやってきます。本格的な冬になる前に、寒さに負けない身体づくりを始めましょう。

肩こりは万病のもと？

最近、頭痛を訴えて保健室に来室する人が増えています。風邪でもなさそうだし、特に心当たりもない…と言う人の肩を触らせてもらおうとカチコチに固まっていることが多いです。肩のコリは首や胸、頭の筋肉のコリとも関連が深く、目の疲れや頭痛、吐き気を招くこともあります。高校生の柔軟な体であれば、体のこりはストレッチで十分にほぐすことができます。たまにはのんびりお風呂に入って、軽くストレッチをしてみませんか。

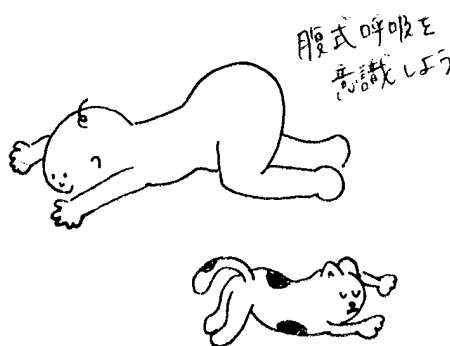


肩コリ解消！ ヨガ風 ストレッチ

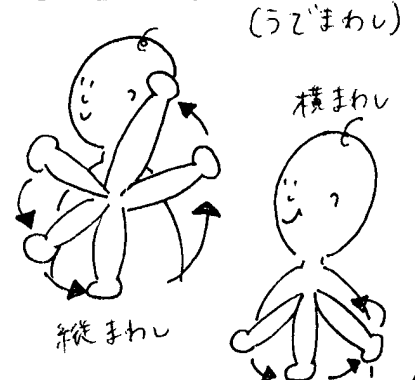
①牛の顔のポーズ



②ネコのポーズ



③時計の針のポーズ

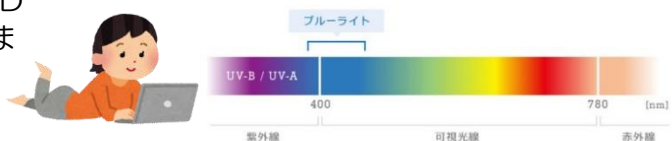


～ブルーライトってなんだろう～

「スマホから出ているブルーライトを浴びると、夜眠れなくなる。」…なんて話を聞いたことはありませんか。こう聞くと、あたかもスマートフォンから特別な光がでていているように感じますが、実はブルーライトは「青色の光」を指す言葉で、もちろん太陽光にも含まれています。ですが、青色の光は人間の目が見ることができる光（可視光線）の中で最も波長が短く、目の組織を傷つける可能性が高いと考えられています。そのため、近年課題として取り上げられているのです。

また、人間の視細胞には1日の生活リズム（概日リズム）を整えることに関与している細胞があり、この細胞は特に青色の光に反応することが分かってきました。つまりブルーライトを夜間まで浴びることで、1日の活動スイッチが入り続けることになってしまうのです。

近年、このブルーライトを使用した白色LEDが、照明機器や液晶画面として多く普及してきました。スマートフォンやパソコンは使う時間を定めて、体のリズムを乱さないように上手に利用していきたいですね。



I Message と You Message

～カウンセリングルーム から～



スクールカウンセラー 藁谷慶子

秋風が心地よい季節になりましたね。私は、秋の空を見ているとどこか遠くへ旅へ出たくなるのですが、みなさんはいかがですか。

さて、前回のお便りでは「アサーション」について書きましたが、今回もコミュニケーション・表現方法の一つである「アイメッセージ (I Message)」について書いてみたいと思います。

アイメッセージ (I message) とは、米国の心理学者トーマス・ゴードンや『アドラー心理学』のアルフレッド・アドラーが提唱している表現方法です。アイメッセージのアイは、英語の I (私) のことです。「私」を主語にして、自分自身がどう感じているかという思いを語ることです。これに対して、You、つまり「あなた」を主語にしたメッセージのことをユーメッセージ (You Message) といいます。「あなた」で始まるか、「あなた」という主語が隠されているメッセージで、相手のことを決めつけたり、否定したり、相手をやっつける話し方になりがちで、説教や指示なども含まれます。ユーメッセージを使って対話をする、相手は非難されていると思って自尊心が傷ついたり罪悪感を持ってしまったりし、心を閉ざしてしまうため、こちらの思いが伝わりにくくなります。主語を「あなた」から「私」に変えるだけで 批判的な発言に聞こえないことがあります。実際には、日本語なので主語の I や You が省略された表現になることも多いですが、主語が隠されていても内容的にアイメッセージ (I Message) になっていれば構いません。それでは、具体的な例を見てみましょう。

例 1 : 約束の時間に遅れて来た友達に

You Message → 「〇〇ちゃん (あなた) って、いつも遅いよね。」

I Message → 「(私は) 〇〇ちゃんとの時間とても楽しみだから、次から遅れずに来てくれたら嬉しいな。」



あなた

例 2 : クラスメイトに嫌なことを言われたときに

You Message → 「あなたっていつもきつい言い方するよね。何様なの？」

I Message → 「そういう言い方されると (私は) 悲しくなるよ。」



わたし

例 3 : 親に対して話を聞いてもらえない不満がある時

You Message → 「お母さん (あなた) は私の事ちっともわかってくれない！」

I Message → 「(私は) 本当はお母さんにもっと話聞いてもらいたいんだ。」

どうでしょう？あなたが逆の立場だとしてもアイメッセージの表現の方が受け入れやすいと思いませんか？アイメッセージのコツは、非難や評価の意を込めないことや自分の気持ちに素直になることです。アイメッセージには次の3つの要素を入れるようにします。

- ①相手の行動内容 (事実のみ。非難や評価を込めない)
- ②自分への影響
- ③自分の気持ち

すべてのケースでうまくいく訳ではありませんが、アイメッセージで伝えることを意識することで相手にうまく伝わる人が多いと言われています。よりよいコミュニケーションを目指して使ってみませんか。

1, 2年生では友人関係が深まってきて、互いの良いところも悪いところもよく見えてくる頃。相手に「こういうところを直して欲しいな…」と思っても伝えられず、当人以外の人と文句を言って距離を置く、そういう状態になってほしくはありません。普段から“アイメッセージ”や“アサーション”を取り入れて、お互いの理解をうまく深めていくとよいですよ。

保健室より

