



ほけんだより



令和6年2月1日
荒川区立原中学校
保健室

「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」と昔の人は言ったそうです。確かにこの前までお正月だと思っていたら、もう2月ですね!! 特に3年生は卒業まであっという間に過ぎていくかもしれません。1日1日を大切に過ごしてください。

アサーションって知ってますか?

- ① 自分よりも他者を優先し、自分のことを後回しにするタイプ → 非主張的
- ② 自分のことだけを考えて他者を踏みにじるタイプ → 攻撃的
- ③ 自分のことも考えるが、他者にも配慮するタイプ → アサーティブ

Q. あなたならどのタイプ? (わかりやすいように、やや強調した表現です。)

(例) 萌子さんは、授業も真面目に受けノートもきちんと取っています。成績も優秀でみんなからも尊敬されています。同じクラスの健太さんから、国語のノートを貸してほしいと言われました。萌子さんは家で勉強をしようと思っていました…

非主張型		計画通り進まないな…でも困ってるし… 本当は、今日終わらせたかったな…	「全然いいよ。」	
攻撃型		「今頃借りようなんて非常識でしょ! 今からで間に合うの? 私も今日使うから貸せない!」	そんな言わなくても…	
アサーティブ		「今日、帰ってから勉強するから貸してあげられないんだよね。早めに言ってくれば貸せるよ。」	確かに直前過ぎだったな。	

💡 アサーションとは…相手の気持ちを受け止めつつ、自分の気持ちを伝えることです

保健室前のアサーション度チェック、やってみてね!!

