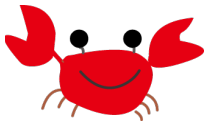


2025.7



学生相談室便り

7月に入り、より暑さが増してきました。熱中症に注意が必要です。自分自身はもちろん、身近でも発症する人が、増えるこの季節。必要最低限の予防法・対処法について、しっかり心得ておきましょう。

熱中症とは？

高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

どんな症状なの？

めまい・立ちくらみ・だるさ・頭痛・嘔吐・大量の発汗・筋肉痛・筋肉のこむら返り等。いつもと違うな…と思ったら要注意。気づかない内に熱中症になっているかもしれません。

熱中症かも？と思ったら

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ移動する
- ・衣服をゆるめ、保冷剤や氷などで体を冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）
- ・水分と塩分を補給する 等



予防するには？

- ・丈夫な体をつくる（バランスのいい食事・睡眠をとる・暑さに徐々に慣れておく）
- ・こまめに水分と塩分を補給する
- ・エアコンや扇風機などを使用して涼しい場所で過ごす
- ・外出時には帽子や日傘を使用する
- ・外にいる時は日陰に入り、こまめに休憩する
- ・今日の暑さを天気予報などで知る 等



★環境省の熱中症警戒アラートの発表に合わせて、[O35]学生全員のTeams【チャンネル】で熱中症警戒アラートを配信しますので、確認してください。

暑さは自律神経に大きな負担をかけ、体調やメンタルに悪影響を及ぼします。これは、体が暑さに対応するために過度に働くことで、自律神経が乱れるからです。そこでっ！！学生相談室の先生に、聞いてみたっ！！

おすすめの暑さ対策は、何ですか？

新田先生：「汗をかく量を予想して、早め早めの給水（スポーツドリンク）です」

金先生：暑い日にあえて熱い辛い物を食べて、思い切り汗をかくことです。

垣内田先生：大事な試合（屋外）前にはエアコンの設定温度を控えめに汗かき練習します！

柳澤先生：暑さに負けない体力をつける！日差しの強い日中を避け適度にスポーツをしましょう。

島袋先生：寝るときにエアコンを極力使用しないことですかね。



アサーションとメッセージ



あなたは、身近な人に上手く自分の気持ちや思いを伝えることができず、黙り込んでしまったり、気持ちを誤魔化してしまったり、必要以上に攻撃的な言い方をしてしまったことはありませんか。

コミュニケーションの機会で、落ち込んだり後悔をしている人に知って欲しいのが、「アサーション」です。

アサーションとは、自分の主張はしっかり行うものの、相手への配慮も忘れず、お互いを尊重するコミュニケーションの方法です。自己主張のパターンを主に3つの型に分けており、それをドラえもんキャラクターで解説したことで、親しみやすくなり、認知度が増しました。

攻撃型

アグレッシフ

自分の権利を主張する一方で、他人の感情を無視してしまうことがあります。強いリーダーシップを発揮する一面もあります。ドラえもんでいうジャイアンタイプです。

非主張タイプ

パシフ・アサーション

自己主張が少なく、他人の意見に過度に合わせてしまうことがあります。人の痛みに共感できるスキルがあります。ドラえもんでいうのび太くんタイプです。

アサーティブ

自分の考えや感情を適切に伝えることを意識しつつ、相手の気持ちを考えることができます。バランスのとれたコミュニケーションスキルです。ドラえもんでいうしずかちゃんタイプです。

コミュニケーションをより円滑にする為の自己表現は、「アサーティブ」です。

急に自分を変えることは難しいですが、アサーティブを身に付けていく方法があります。

それが、『Iメッセージ』です。Iメッセージは、「**I=私は(が)**」を主語にして相手に自分の意思や要望を伝える話し方です。

例えば、【どうしよう】と思った時、『私は、どうしたらよいか迷っている』

【違う】と思った時、『私は違った意見をもっている』

【うるさい】と思った時、『私は、うるさいと感じている』

【非協力的だ】と思った時、『私は、もう少し手伝って欲しい』

もし、自分が受け取る側に立った時、どちらの表現だと受け取りやすいと感じるでしょうか。

自分がどんな気持ちなのかを明確にして伝えることは、自分も相手も大事にすることにつながります。



㊦7月のスクールカウンセラー&

ソーシャルワーカーの来校日㊦

星山 Co	7月10日(木)・17日(木) 13:00~18:00
近 Co	7月11日(金) 14:00~18:00
名村 Co	7月8日(月)・14日(月) 15:00~18:00
黒葛原 SW	7月15日(火) 16:00~18:00

つい先日、出勤前に羽化の瞬間を見届けることができました。嬉しさと同時に、バタフライエフェクトを思い出しました。これは、「小さな蝶の羽ばたきが、遠くの国で風を引き起こす」という例えで、些細な出来事であっても、さまざまな要因が複雑に絡み合っ、世の中を揺り動かす可能性があるという意味です。要は、誰もがひとつの挑戦から、現実世界を好転させる可能性を持っているということです。



#カオス理論