

10月のほけんだより

令和4年10月7日発行 大阪府立西野田工科高等学校 定時制の課程 保健室

大阪もようやく涼しくなってきましたね。通用門横のヒマワリは枯れてしまいましたが、たくさんの種を残してくれました。いよいよ本格的な秋の到来です。秋は暑くも寒くもなく、物事をじっくり考えるのに適した季節です。今年の秋は「コミュニケーションについて考える秋」にしてみませんか？



あなたはまわりの人と上手にコミュニケーションをとれていますか？

コミュニケーションの基本は「相手の立場に立って考える」ことです。これは良好な人間関係を築く上でとても重要です。では、相手の立場に立って物事を考えるためにはどんなことに気をつけたらよいでしょうか。

※内容はキャリアアドバイザー吉川智也さんのコラムを参考にしています。



コミュニケーションの基本 [前編]
相手を傷つけない

← GOOD ○ BAD × →



「自分がされて嫌なことはしない」というのは、コミュニケーションの基本中の基本です。人は、相手に大切に思う気持ちがあると、相手に傷つけまいとして、自然と相手の気持ちの動きに注意深くなります。表情から気持ちを読み取ろうとしたり、自分の言動にも気をつけるようになっていきます。

もし今、苦手な人がいるという人は、試しに相手を自分の大切な人物（家族や友達、“推し”など）に置き換えて接してみてもいいかもしれません。

また、「相手の立場に立って考える」ためには、想像力が必要です。想像力を養うための方法としては、①いろいろな人と話す、②本を読む、③芸術作品に触れるなど、「自分以外の世界観」に触れることがおすすめです。

人の価値観は十人十色です。普段からさまざまな世界観に触れている人は、安易に相手を否定することがないので、お互いに気持ちの良いコミュニケーションを図ることができます。

次回：コミュニケーションの基本 [後編] 聞き上手になろう

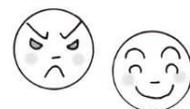
実はすごい？ まゆげのヒミツ

▼知っていますか？ □.□.□.□.□

チンパンジーやゴリラの顔をじーっと見てみると…毛で覆われていてまゆげがどこにあるかわかりません。実は、進化の途中で「残した」ヒトの特徴が、まゆげなのです。

▼まゆげはなぜある？ □.□.□.□

汗やゴミが目に入らないようにするのが、まゆげの役割。そしてもう一つ、大切なのが「表情を作る」こと。怒っているときはまゆげが吊り上がり、笑っているときは丸くなります。私たちのコミュニケーションに必要なもので、まゆげが残されたのですね。



10月10日は「目の愛護デー」

目を守り、ヒトの交流を助ける役割もある「まゆげ」のことも忘れずに！

