

## いよいよ新年度が始まります

有意義で充実した大学生活となることを心から応援しております。

何かありましたら、医務室でもご相談に乗ることができますので、気軽に来室してくださいね！

### ドラえもんから学ぶ「言いたいことが言えない！」時のアサーションとトレーニング方法



皆さん、「アサーション」という言葉を知っていますか？

アサーションとは…自分の気持ちを抑えず伝え、なおかつ自分も相手も大切にできるコミュニケーションです。

### ?? レストランで肉ランチを頼んだのに魚ランチがきてしまったらあなたならどうする??

肉ランチを頼んだのに店員さんに言えず、魚ランチを食べてしまうあなたはのび太タイプ！

『非主張的自己表現』タイプで、言いたいことがあるのに言わない、自分の意見や気持ちを言わない、言い出せない、言ったところで伝わりにくいという傾向にあります。



「俺は肉を頼んだぞ！どうして魚がくるんだ！早く肉を持ってこい！」とでも言いだしそうなあなたはジャイアンタイプ！

『攻撃的自己表現』タイプで、このタイプは自分の要求を通す、相手に命令する、大声で怒鳴る、相手を操作するというような特徴があります。



お魚を頼んだのに魚がきた。その事実を店員に伝え、こう提案します。「魚がきたが、誰かと間違っていないか？」「肉と魚を間違えたのなら、作り直してほしいが可能か？」など相手の反応も自己表現で対応するあなたはしずかちゃんタイプ！

『アサーティブ自己表現』タイプで、このタイプは自分の言いたいことを素直に言えるのでストレスがなく自分を大切にできます。相手の反応も受け止められるので相手も大切にできます。



### ✨ あなたもしずかちゃんになれる！アサーティブになれるアサーショントレーニング ✨

- ① 自分が自分らしくあるために気持ちを表現することは正しいことなのだと思う
- ② 相手に興味を持ち、共感する
- ③ 実践トレーニング DESC 法を行う

D : Describe (状況を描写する) …今起きていることを客観的に伝える「お肉を注文したのに魚がきた」

E : Explain (気持ちを説明する) …相手に寄り添うように伝える

「お肉を注文したはずだが、他の方のものと勘違いしていませんか？」

S : Specify (提案する) …解決方法を提案する

「自分のものだけ間違っているのならできれば作り直してほしい」

C : Choose (代案を述べる) …Specify で提案したものを相手が Yes か No で答えるかで、さらに選択肢を提示する Yes : 「お肉を待つ」 No : 「肉が売り切れなら魚を食べる」

アサーションなコミュニケーションをとるために日頃の会話からトレーニングしましょう！

今からはじめる！

# 日焼け対策！



日焼け対策と聞くと夏をイメージする方は多いのではないのでしょうか？

実は、紫外線は1年中降り注いでいるため紫外線対策は季節にかかわらず大切です！

特に紫外線量が増えるこれからの時期に向けて、紫外線の基礎知識やUVケアについて紹介していきます。



## 紫外線が肌に与える影響は、一時的なもの？

紫外線による肌への影響は、一時的に肌の色が黒くなるだけではありません。

紫外線は皮膚表面に日焼けによる炎症を起こすだけでなく、皮膚の組織やDNAを傷つけ、シミやしわ、皮膚ガンの原因になることがわかっています。

健康で美しい肌を保つためには、若いうちからの継続的なUVケアが重要です。



## 室内にいれば紫外線の影響は心配なし？

屋内にいても紫外線の影響は受けてしまいます。

地上に届く紫外線には、UVAとUVBの2種類があります。このうち波長の長いUVAは窓ガラスを通過するため、屋内にいるからといって紫外線に対して無防備になるのは要注意！



## 日焼け止めの「SPF」と「PA」は何が違うの？

「SPF」と「PA」はどちらも日焼け止めの紫外線防止効果を示す指標です。

「SPF」とは、短時間で肌に赤みや炎症を起こさせ黒化につながりやすくなるUVBを防ぐ効果指数のこと。数値が大きい方がUVBに対する防御効果が高いことを表しています。

「PA」とは、一時的な黒化を引き起こし長時間かけて肌の弾力を失わせるUVAを防ぐ効果を表す目安。4段階の「+」マークで表示され、「+」の数が増えるにつれ、UVAに対する防御効果が高いことを表しています。日焼け止めは汗や水、皮脂、摩擦などで少しずつ効果が落ちていきます。こまめに塗り直しをして、効果をしっかり持続させましょう！



## 紫外線を浴びることはデメリットだらけ？

たくさん浴びてしまうと肌や目に悪影響を及ぼす紫外線ですが、メリットもあるのです。

なかでもUVBは、食事だけでは不足しがちなビタミンDの体内合成に役立ちます。ビタミンDは、強い骨を維持することや、免疫力の向上やアレルギー症状の改善に効果があると言われています。

手のひらや足の裏はメラニン色素が少なくあまり日焼けをしない部位ですが、ビタミンD生成においてはほかの部位に劣りません。窓から手だけ出して太陽に向けるだけでも効果があります。

紫外線のメリット・デメリットを正しく理解して、上手に付き合っていきましょう！

