

早いものでもう3月を迎え、少しずつ暖かい日が増えてきました。今年度の生活も残りわずかとなりました。この1年間、健康に過ごすことができましたか？  
自分の生活を振り返り、4月からの新しい生活に備えましょう。



予防しよう

## ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は  
どうやって  
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

### 予防Point 01

#### 長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



### 予防Point 02

#### 耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



### 予防Point 03

#### 身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています\*。とても身近な病気なのです。



もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



3月3日は



耳の日

嫌われたくないという思いから本音を言えなかったり、忙しさのあまり、感情のまま言葉を発してしまったり、そんな経験はありませんか？大切なのは、言葉を選んで、自分の気持ちを正確に伝えること。周囲とよりよい関係を築くための、コミュニケーションの方法をご紹介します。

## 自分も相手も尊重する “アサーティブ・コミュニケーション”

「アサーティブ・コミュニケーション」とは、自分を大切に、相手も同じように大切にする方法です。これを身に付けることで、「言いたいけれど言えない」から、「言いたいことを言える」ようになり、さらに状況に応じて「言えるけど、言わない」ことを選ぶことができるようになります。何を言うか、言わないか、自分の意志で選ぶことが大切なのです。ポイントは、下記の4点です。

- ①誠 実** 相手と意見が異なる場合にも、無理やり賛同する必要はありません。その際には反論するのではなく、一度相手の考えを受け止めながら、自分の考えも示すことがポイントとなります。
- ②率 直** 相手に受け止めてもらいやすい言葉を選びましょう。感情をぶつけたストレートな表現を避け、相手が受け取りやすい言葉を選ぶことで、信頼も築きやすくなります。
- ③対 等** 前向きで肯定的な表現をしましょう。否定的な表現では相手が受け止めづらいです。「〇〇であれば〇〇できる」など肯定的な表現に転換することで相手は受け止めやすくなります。
- ④自己責任** I(私)を主語にした伝え方がポイントです。You(あなた)を主語にすると、伝え方が第三者的になるので相手は攻撃的な表現として解釈してしまうリスクがあります。