

ほけんだより 2月②

2024.2.22 鮫川中学校
発行責任者：校長 角田敏文
文責：養護教諭 角田千紘

気持ちを上手に伝えよう

～自分も相手も大切にするコミュニケーション～



考えてみよう

お店で味噌ラーメンを頼んだら、塩ラーメンがでてきた。
そんなとき、あなたならどうしますか。



何よコレ！
注文したものと
違うじゃない！
最悪！

アグレッシブ（攻撃）

自分の感情を優先し、
相手のことを考えない。



本当は味噌ラーメンを頼んだのに…
言いづらいなあ…

ノン・アサーティブ（非主張）

相手のことばかりを考え、
自分の気持ちが言えない。



この塩ラーメン、とても美味
しそうですが、注文したものと
違うので、交換できます
か？

アサーティブ（バランス）

相手の気持ちも考えた上で、自分
の気持ちを伝えられる。

みなさんはどのタイプでしたか。ついカッとなって攻撃的な言葉が口から出てしまったり、思ったことが言えずモヤモヤしてしまったり、それぞれだと思います。相手のことを考えながら、上手に気持ちを伝えられると良いですね。



やってみよう① アンガーマネジメント ～怒りのコントロール～

アンガーマネジメントとは、怒りを我慢するのではなく、怒りの感情を認めて上手にコントロールする方法です。

◎6秒ルール・・・怒りの感情のピークは6秒間。6秒過ぎると段々と弱まっていきます。怒りの感情がわいたら、6秒数えながら深呼吸をしましょう。

◎体の力を緩める・・・肩を耳元まで上げて5秒数えてから、ストンと力を抜く。
両手のこぶしを強く5秒握り、力を抜く。



やってみよう② Iメッセージ ～私は〇〇〇～

Iメッセージ

Iメッセージとは主語が「私」で、相手の行動や態度により、自分がどんな気持ちになったのかを伝えること。

「私は〇〇〇だと思います。」

例) 私はあなたの優しさが嬉しい。

LINEの返信がなくて寂しかった。

Youメッセージ

Iメッセージとは反対で「あなた」が主語になる伝え方。YOUメッセージで伝えると、相手の人は評価や断定をされたと感じてしまうこともある。

「あなたは〇〇〇だね。」

例) あなたは優しいね。

何でLINEの返信なかったの!?

伝え方次第で、相手の気持ちを尊重しながら、自分の気持ちを伝えることができます。また、伝えるときの表情やタイミングも大切ですね。相手を傷つける言葉よりも、心温まる言葉でコミュニケーションをとりましょう。