



令和7年2月28日(金)

柏市立酒井根西小学校

保健室

*お子様と一緒に読みください。

2月の保健目標

なかよく楽しい学校生活をおくろう

チクチクことばよりもふわふわことばで！

こんなときどんなことばがいいかな・・・？

①同じチーム友だちがリレーで負けそうなとき・・・

チクチク

おそい！ちゃんとやって！ ➡ がんばれ！できるよ！

ふわふわ



②友だちとサッカーをしているとき・・・

チクチク

へたくそ！つまない！ ➡ もっとこうしたらどう？上手！

ふわふわ



「ふわふわことば」はこころが元気に楽しくなることばです。クラスの仲間の良くないところよりも、良いところにたくさん気づいて「すごいね！」「がんばったね！」と伝えられる人になってくださいね。

保健室のろうかにみんなの「ふわふわことば」をはりました。もっとみんなの「ふわふわことば」おしえてください！



自分の気持ちを相手にどう上手く伝えたらしいかな…そんなふうに悩むことはありませんか？仲が良い友達でも上手く言えなかったり、伝えたけどけんかになったり…。難しいですよね。そのような時に使ってほしい技を教えます！



気持ちを伝える「YOUメッセージ」と「Iメッセージ」

ユー YOUメッセージ ⇒ あなたを主語にして主張する方法

アイ I メッセージ ⇒ わたしを主語にして相手に伝える方法

(例) AさんとBさんは、同じクラスです。休み時間になって、Aさんはボールをもって外へ行こうとします。するとBさんもボールを使いつかったようでAさんにこう言いました。



① 「(あなた) なんでボールもってるの!!
ボールかえしてよ!!!」



② 「わたしもボールつかいたいな!
わたしにもかしてくれない?」



①と②どちらで言われたほうがよいでしょうか。

★①のように言わいたら…

Aさんは、責められた気持ちになるかもしれません。相手(あなた)の行動に対して言うような伝え方は
YOUメッセージになります。相手に命令したり、相手を責めたりする印象が強くなります。



★②のように言わいたら…

自分の気持ちをのせて言う伝え方はI メッセージになります。

「わたしもボールつかいたいな！」と言われると、いつしょにあそぶこともできるし、順番にボールを使うようにすることもできますね。



アイ I メッセージのほうが、聞く気持ちにもなりやすいメッセージだと思います◎

仲が良くて何気ない言葉で相手は傷つくこともあります。つい感情的になつてYOUメッセージを使うと、仲が悪くなってしまうこともあります。I メッセージを使って相手を思いやりながら自分の気持ちも伝えられるようにしましょうね！