



令和7年2月28日(金)  
柏市立酒井根西小学校  
保健室  
\*お子様と一緒に読んでください。

かつ ほけんもくひょう  
2月の保健目標

たの がっこうせいかつ  
なかよく楽しい学校生活をおくろう



千ク千クことばよい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・・・

千ク千ク

ふわふわ

おそい!ちゃんとやって!

がんばれ!できるよ!



②友だちとサッカーをしているとき・・・

千ク千ク

ふわふわ

へたくそ!つまない!

もっとこうしたらどう?上手!



「ふわふわことば」は**こころ**が**げんき**に**たの**しくなることばです。クラスの仲間の**な**くなく**よ**いところよりも、**よ**いところ**に**たくさん**き**づいて「すごいね!」「がんばったね!」と伝えられる人になって下さいね。

ほけんしつ  
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いかな・・・そんなふうに悩むことはありませんか? 仲がよい友達でも上手く言えなかったり、伝えただけでけんかになったり・・・。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!

き も つた ユー  
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たかったようで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のように言われたら・・・

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のように言われたら・・・

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、いっ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。

**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◎



仲が良くても何気ない言葉で相手は傷つくこともあります。つい感情的になって**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!