



平成30年10月発行
勝浦市立勝浦小学校
教育相談部

10月15日の朝会の時間に保健委員会による劇「私の心を伝えよう」を行いました。

相手と良い関係を築きながら、しかも自分の気持ちをきちんと伝えるための方法「自分メッセージ」を紹介しました。



待ち合わせに遅刻してきたDくんに対し、次のどの言い方がよいと思いますか？
＜本音かくし型＞

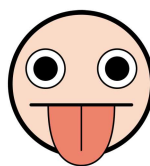


Aくんの場合

ふーん。
(本当は怒っているが我慢)

＜攻撃型＞

Dくん



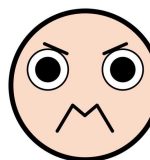
「さあ行こう行こう。」
(次もまた遅刻しそう。)



Bくんの場合

何なんだよ。
いつも遅刻ばかりして！

＜心伝え型＞



「何だよ。えらそうに。」
(けんかになってしまう)



Cくんの場合

何かあったかと思って心配したよ。
これからは連絡してよね。



「ごめんね。これからは
気をつけるね。」
(とても反省している)

正解はCくんです。

Aさんはいつも自分の気持ちを我慢してしまい、Bさんはいつも相手を責めてしまうので、けんかになってしまいます。それに比べCさんは、相手の気持ちを傷つけずに自分の気持ちを素直に伝えています。「わたしは～」「ぼくは～」から始まるこの自分メッセージを使うと、うまく気持ちを伝えることができます。



～自分の気持ちを伝えていきますか？～



子どもの気持ちをまずは受け止め、それに対する自分の気持ちを言葉にして伝えることが大切です。
自分の気持ちで答えることができると、よい親子関係が築かれ信頼関係が生まれます。

「あなたは～」ではなく、「わたしは～」を主語にしてみましょう。



気持ち

のプレゼントは



信頼

につながります

「手伝いなさい」×
「手伝ってくれる
と助かるよ。」○