

# ほげんたより2月

校庭の河津桜が咲いていたり、梅が咲いていたり、春を感じる季節になってきました。あと1ヶ月程度で進級、進学です。感謝を伝えるべき相手、謝っておきたい相手、借りたのに返し損ねていたもの、ありませんか？進級、進学までに済ませて、すっきりしておきましょう。

## ◎心の健康

自分の伝えた言葉が相手を元気づけたり、逆に、傷つけてしまったりしたことはありませんか？人との関係を築く上で、「言葉」は大きな力を持っています。

ちょっと言い方を変えるだけ、前向きな言葉を一言添えるだけで、相手との関係を良いものにできることがあります。自分も相手も大切にする言葉や言い方、是非考えてみてください。

言葉には  
大きな力があります



クラスメイト、部員、後輩などへの前向きな声かけ、いくつ持っていますか？  
ちょっとだけ紹介します！クラスでたくさん使ってみよう！

- 「いいね！」「嬉しいよ！」「偉い！」「おめでとう！」「思い切っていこう！」
- 「神レベル！」「感動した！」「輝いてるぞ！」「感謝してるよ！」「完璧！」
- 「期待してるよ！」「君のおかげだよ！」「グレート！」「グッジョブ！」
- 「悔しいのは一生懸命な証拠！」「さすが！」「最高！」
- 「超一流だ！」「伝え上手！」「ナイス！」「日本一！」
- 「パーフェクト！」「ぼっちり！」「ファンタスティック！」
- 「お見事！」「文句なし！」「やったね！」「優しいね！」
- 「立派！」「ワンダフル！」



## ○花粉の季節がやってきた！

「花粉で鼻水が出始めた！」「早めに耳鼻科に行ってお薬もらった！」  
こんな話を耳にする時期となりました。花粉症対策の1つが右のイラストの「花粉を落とす」。花粉症の人は要チェックです！



## 自分も相手も大切にする Iメッセージ

チームスポーツで、  
友だちがミスをして負けてしまった。



こんな言い方していませんか？

**You** メッセージ  なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

**I** メッセージ  負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。