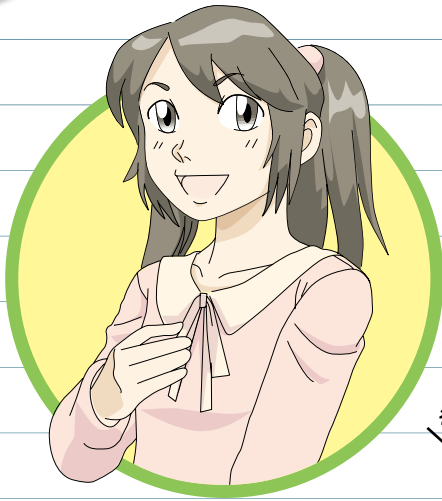


グッド コミュニケーション しよう ↑

～わたしからあなたへ あなたからわたしへ～



~自分も相手も大切にする コミュニケーションを学ぼう~

私がナビゲートします!

自分の素直な気持ちを相手に言って

「伝わった!」とうれしい気持ちになったことはあるかな?

このワークブックでは

自分の気持ちを相手に素直に伝えることができる

コミュニケーションのとり方を学んでいくよ

みんなで「自分も相手も大切にするコミュニケーション」を

身につけよう!

もくじ

こんな経験はある!? …1

「わたしメッセージ」ってなに!? …3

「わたしメッセージ」の伝え方 …5

あなたに伝えたいもう一つのこと

No! を伝える「わたしメッセージ」 …7

あなたへのメッセージ …8





Lesson 1

こんな経験はある!?

次のA、Bを読んでみよう。

A

リョウさんの場合

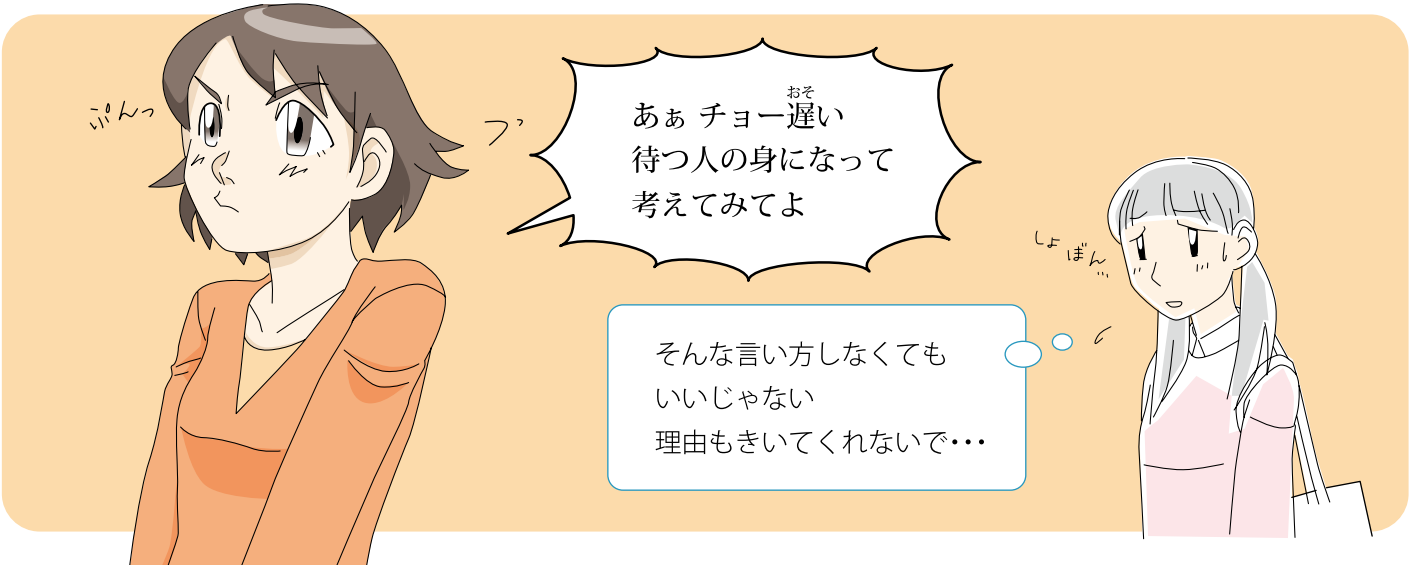
リョウさんは、部活動のあとかたづけをたのまれるといつもつつい引き受けてしまいます。でも、今日はおつかいをたのまれ、早く帰らないといけません。



B

ヒナさんの場合

ヒナさんは遊びに行くために、友だちと待ち合わせをしていました。約束の時間から10分遅おくれて、友だちが来ました。



こんなコミュニケーション、だれでも経験したことがあるよね。
AとBのコミュニケーションがどんなパターンなのか説明してみるよ。

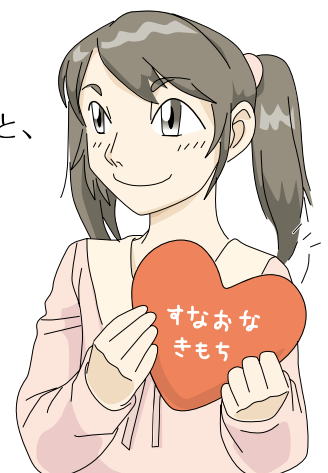


相手のことを気にしすぎて自分の思っていることが言えなかったり、
相手のことを考えずに自分の言いたいことだけを言ったりするのではなく、
自分の気持ちも大切に、相手の気持ちも大切にしたコミュニケーションがとれると、
友だちとのつきあいがよりスムーズになると思うよ。

では、自分の気持ちも大切に、相手の気持ちも大切にした
コミュニケーションのとり方ってどうすればいいんだろう!?

そのコツはね、「わたしメッセージ」を使うことなんだ。

みんなで「わたしメッセージ」を学んでいこう。



Lesson 2

「わたしメッセージ」ってなに!?

「わたしメッセージ」は、『自分』を主語にした話し方なんだよ。

『自分』は今、何を感じ、どうしたいと思っているのか。自分の心の中をきちんと見つめて、相手をいやな気持ちにさせないように、気持ちや考えを表現することなんだ。

では、1ページのAのリョウさんが「わたしメッセージ」を使うと、どんなやりとりになるか見てみよう。

リョウさんの
心の中を
見てみよう

●一番に心にうかんだ気持ちは何かな?

どうしよう...困ったな...
友だちに悪いなあ...



●どうしたいと思ったのかな?

今日は早く
帰りたいんだけどな...



では、この気持ちをきちんと表現してみると

ごめんね

今日 おつかいをたのまれているから
(ぼくは)早く帰りたいんだ

OK! わかったよ!

〈まとめ〉

1ページのリョウさんはあとかたづけを引き受けてしまったけど、心の中では「早く帰りたい」と思っていたんだよね。相手はそんなことは知らないから、「サンキュー!」と言って帰ってしまったけど、残されたリョウさんの心の中は、モヤモヤしてスッキリとはしないよね。

でも上のリョウさんは、「おつかいをたのまれている」という『自分』の^{じょうきょう}状況を説明して、「(ぼくは)早く帰りたい」と『自分の気持ち』を^{ちが}伝えていいるね。ここに大きな違いがあるよ。

「わたしメッセージ」を使うことは、
自分の気持ちを大切にすることなんだ。

自分を
大切にする

こんどは、1ページのBのヒナさんが「わたしメッセージ」を使うと、どんなやりとりになるか見てみるよ。

ヒナさんの
心の中を
見てみよう

●一番に心にうかんだ気持ちは何かな？

おそ
遅いなあ…どうしたのかな…
何かあったのかな…
心配だな…



●どうしてほしいと思ったのかな？

おく
遅れるときは
れんらく
連絡してほしい



では、この気持ちをきちんと表現してみると

何かあったの？

おそ
来るのが遅いから事故にあったのかと
思って(わたしは)心配になったよ
これからおく
遅れるときはれんらく
連絡してね

心配かけてごめんね

出かけにママに郵便出しをたのまれて
これからはきちんとれんらく
連絡するようにするね

〈まとめ〉

1ページのヒナさんは、本当は心の中で「心配」していたのに、理由をきくことなく「来るのが遅い」と相手を非難する言い方をしていたね。だから相手もいやな気持ちになっていたね。

でも上のヒナさんは、「(わたしは)心配してたのよ」と『自分』がどんな気持ちだったのかをまず伝えているね。ここに大きな違いがあるよ。

ヒナさんの言い方が変わることで、相手の答え方もまったく違ってくるのがわかるね。

「わたしメッセージ」を使うと、
相手を大切にすることにもつながっていくんだよ。

相手を
大切にする



Lesson 3

「わたしメッセージ」の伝え方

ここでは、ユウタさんと一緒に「わたしメッセージ」の伝え方を学んでいくよ。

まずは
自分の気持ちを見つめる
一番に心にうかんだ気持ちは何かな？
そして どうしたい(どうしてほしい)と思ったかな？

自分の気持ちがハッキリしたら そこで「わたしメッセージ」の出番だよ！

わたしメッセージ
「自分」を主語にして「自分の気持ち」を伝えよう

- 一番に心にうかんだ気持ち
- どうしたい(どうしてほしい)と思ったか

「あのね」「ちょっと」
きっかけのことばがあると
言いやすいよね

相手を大切にしていることを伝えるために
おもいやりのことばもあるといいよね

「ありがとう」「ごめんね」

「悪いけど～できないんだ」
「よかったら～してくれないかな」

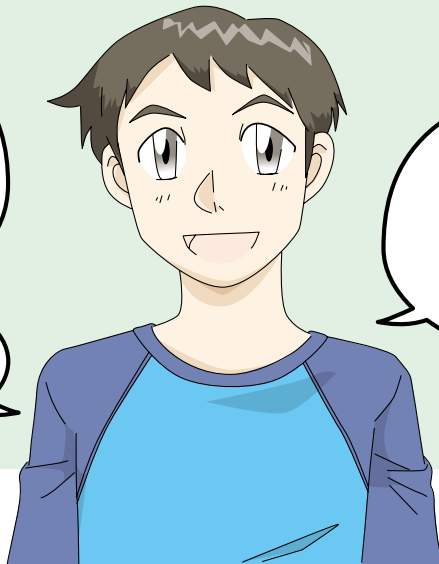
上の伝え方にあてはめながら、どんな「わたしメッセージ」が言えるか見てみよう！

ユウタさんは友だちに「遊ぼう!」とさそわれましたが、明日はテストなので断りたいと思っています。でも、友だちは「遊ぼうよ! ひまだろ」「テスト? だいじょうぶだよ」としつこくさそってきます。

わたしメッセージ【例1】

さそってくれてありがとう
でも 明日のテストで
悪い点をとると「部活やめろ」
って言われてるんだ

だから
今日は遊べないよ



わたしメッセージ【例2】

ごめんね
明日テストだから
テストが終わった日に
遊ばない?

やってみよう!

次のようなとき、あなたならどんなふうに「わたしメッセージ」で伝えるか記入してね。
そして、みんなで発表し合おう!

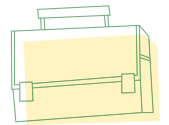
Question
01

理科のテストの前日、友だちに「ノートを貸してもらえない?」と言われました。
理科のノートはテスト勉強に必要です。あなたはどう答えますか?



Question
02

A子さんと一緒に毎日登校しているあなた。B子さんから「明日、
一緒に学校に行かない?」とさそわれました。あなたはどう答えますか?



Question
03

買い物のとき、友だちから「おそろいのキーホルダーを買おう」と言われましたが、
自分の好みのデザインではありません。あなたはどう答えますか?



みんなの発表をきいて、どう思ったかな? いろいろな伝え方があったね。

また、伝え方ひとつで、相手があなたの気持ちをスッと受け取ってくれたり、考え直したりしてくれることもあれば、逆につらい気持ちになったり、反発してしまったりすることもわかったね。

このワークブックで学んだ**「わたしメッセージ」**を取り入れて、みんなが**「自分の気持ちも、相手の気持ちも大切にできるグッドコミュニケーション」**ができるようになるといいね。

No!を伝える「わたしメッセージ」

～「断る力」をつけよう!～

「わたしメッセージ」には『断る』こともふくまれるんだよ。

『断る』ことって、相手に悪いなと思ったりするよね。

でも、ときには断ることが必要な場面があるんだ。



自分を大切にするために、自分を守るために、
自分のところやからだを傷つけることに対しては、ハッキリ「No!」と言おう!

よくないさそいや、されて嫌なことを『断る』ことは、
自分も相手も大切にすることにつながるんだよ。

そして、お互いが本当に信頼し合える関係を
築いていってほしいと思うんだ。

～あなたへのメッセージ～

だれかと仲良くなることは
楽しくてうれしいことだけど
ちょっと^{つか}疲れるときもあるよね
相手を傷つけていたり
自分も傷ついていたたり・・・

だから
コミュニケーションには
少しだけ工夫が必要なんだ

だけど
どうしてもうまくいかないときもあるよね

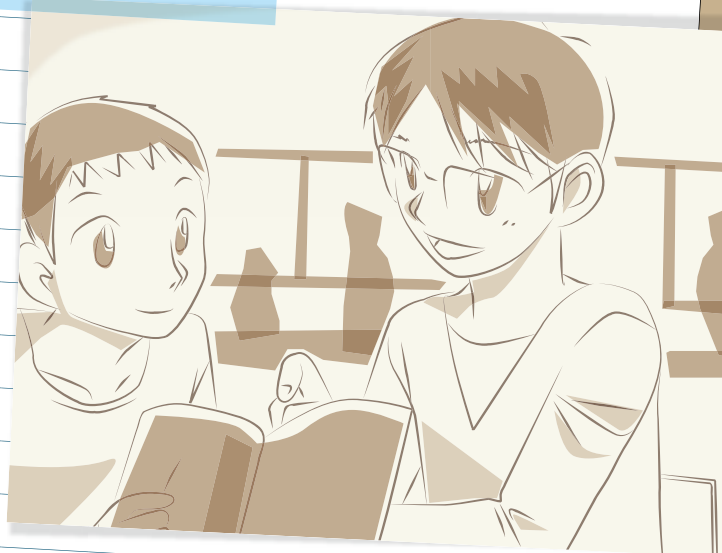
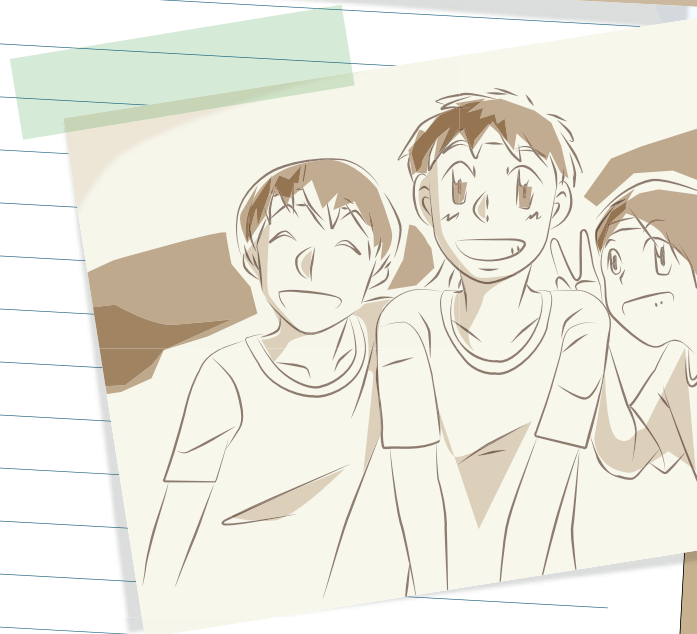
でもだいじょうぶ!

あなたがいるのは
まだとても小さな世界

これから生きていくうちに
世界がどんどん広がって
いろんな出会いがかならず待っているからね

その出会いの日に
「友達になりたい!」って
自分の気持ちを素直に伝えるために
今から少しずつ
練習してほしいと思う

コミュニケーションとは
気持ちを伝えあうこと
お互いの心が通じ合えたとき
きっとそれは
とても幸せな瞬間しゅんかんになるからね





【企画検討委員】 (敬称略)

松山市教育委員会 事務局 保健体育課 指導主事 米湊美香
松山市教育委員会 事務局 学校教育課 指導主事 松本俊秀
松山市教育支援センター 教育相談室 心理判定員 新開多恵

発行:平成24年12月

財団法人 松山市男女共同参画推進財団 〒790-0003 松山市三番町六丁目4番地20

TEL 089-943-5777 FAX 089-943-0460 URL <http://www.coms.or.jp>