



1

自分と相手の気持ちを大切に
する
コミュニケーションの
取り方を考え
実践してみよう。

2

グッドコミュニケーションしよう

次の二人の
コミュニケーション(受け答え)
の取り方について
どう思いますか。

3



4



5



6

ヒナさんの場合



**「チョー遅い！
何分待っていると思って
いるの！
待つ人の身になって、
考えてよ！！**

相手を思いやることなく、
非難している。

相手の都合を
聞こうとしてない。

7

リョウさんの場合



ヒナさんの場合



受け身的

攻撃的

では、どのように答えたら
よかったですでしょうか。

8

グッドコミュニケーションしよう
どうすればいいのかな・・・

そのコツはね、
**「わたしメッセージ」を
使うことなんだ。**

9

グッドコミュニケーションしよう
どうすればいいのかな・・・

**「わたしメッセージ」は
「自分」を主語にした
話し方なんだよ。**

10

「わたしメッセージ」
リョウさんの場合



リョウさんの
心の中を
見てみよう

- ・心にかんだ気持ちは？
- ・どうしよう・・・困ったな・・・
友達に悪いなあ・・・
- ・どうしたいと思ったか？
- ・今日は早く
帰りたいんだけどな・・・



11

「わたしメッセージ」
リョウさんの場合



どうしよう・・・困ったな・・・
友達にわるいなあ・・・

今日は早く帰りたいんだけどな・・・

ごめんね、ぼくはね
今日おつかいを頼
まれているから、
早く帰りたいんだ

OK！
わかったよ！



12

「わたしメッセージ」
ヒナさんの場合

ヒナさんの
 心の中を
 見てみよう

・心にかんだ気持ちは？

遅いな、どうしたのかな…
 何かあったのかな、心配

・どうしたいと思ったか？

遅れるときは、
 連絡してほしいな。

13

「わたしメッセージ」
ヒナさんの場合

遅いな、どうしたのかな…
 何かあったのかな、心配…

遅れるときは、
 連絡してほしいな

何かあったの？
**私はね、来るのが遅いから、
 事故にあったのかと思って
 心配したよ。**
 遅れるときは連絡してね。

心配かけて
 ごめんね！

14

グッドコミュニケーションしよう
どうすればいいのかな…

「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。**

15

グッドコミュニケーションの考え方

自分の気持ち
 を見つめる
 ・心にかんだ
 気持ち
 ・どうしたいか

「自分」を主語
 にして
 「自分の気持ち」
 を伝えよう

「あのね…
 ちょっと…」

ありがとう
 ごめんね

16

グッドコミュニケーションの考え方

ユウタさんは、友だちに「遊ぼう」と誘われました。
 友だちは、「ひまだろう」「テストとか、ほっとけ」
 と言って、しつこく誘ってきます。
 明日はテストなので、断りたいと思っています。

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？

17

グッドコミュニケーションしよう

やってみよう！
 あなたなら、どんなふうに
「わたしメッセージ」を
 伝えますか。

18

グッドコミュニケーションしよう①

理科のテストの前日、友達に
「ノートを貸してもらえない？」
と言われた。



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？

19

グッドコミュニケーションしよう②

買い物のとき、Aさんから
「おそろいのキーホルダーを買おう」と
言われた。でも、
自分好みのデザインではない。



あなたは
どう答えますか？

20

グッドコミュニケーションしよう③

Aさんと一緒に登校しているあなた。
Bさんから「明日から、一緒に学
校に行かない？」と誘われた。



あなたは
どう答えますか？

21

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」
～「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。

友だちや先輩に、たばこやお酒を
すすめられたらどうする？

おつきあいでいる人が、自分の意思
を相手に伝えていたらどうする？

よくない誘いや
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
なんだ。

22

～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

23

～あなたへのメッセージ～

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

24

～あなたへのメッセージ～

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ったとき
きっとそれは
とても幸せな瞬間になるからね



25

～あなたへのメッセージ～

これから、さまざま
な人と出会い、コ
ミュニケーションを
とることでしょう。
お互いが本当に信
頼し合える関係を築
くために、自分の気
持ちに素直に伝える
ことを、少しずつ練
習してみよう。
広い世界で、思
いっきりはばたくた
めに。





26



**コミュニケーション能力が
良好な関係づくりのカギ
大切なのは自分の姿勢**

27

おわり

28

リョウさんの
心の中を
見てみよう

別に心にかんだ気持ちは何かな? ● どうしたいと思ったのかな?

どうしよう...困ったな...
友だちに悪いな...

今日は早く
帰りたいんだけど...

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!

29

ヒナさんの
心の中を
見てみよう

別に心にかんだ気持ちは何かな? ● どうしてほしいと思ったのかな?

あ...どうしたのかな...
あったのかな...
...な...

遅れるときは
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?
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
これから遅れるときは連絡してね

心配かけてごめんね
出かけにママに郵便出したのを忘れて
これからはきちんと連絡するようにするね

30

グッドコミュニケーションの考え方

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？
そしてどうしたい(どうしてほしい)
と思ったかな？



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



「悪いけど～できないんだ！
「よかったら～してくれないかな」

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！

「あのね」「ちょっと」
きっかりのことがあると
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
おもいやりなことばもあるといいよね

「ありがとう」「ごめんね」

31

～あなたへのメッセージ～

だけれど仲良くなることは
楽しくてうれしいことだけれど
ちょっと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り・・・

だから
コミュニケーションには
少しだけエサが必要なんだ



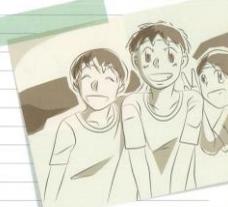
32

けれど
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



33

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
とても幸せな瞬間になるからね



34