

サポート ルーム だより

第8号



個別面談を終えて

個別面談では、お忙しい中お越しいただき、ありがとうございました。少し早いですが1年間を振り返り、ご家庭・学校での様子から成長したところを共有でき、嬉しく思いました。今年度も残りわずかですが、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。

授業紹介 ～ネガティブワードとポジティブワード～

会話の中で、自分の気持ちを相手に伝えるときに、どのような伝え方をしたらよいかを考える活動です。

ネガティブワード：自分も周りの人も、嫌な気持ち、後ろ向きな気持ちにしてしまう言葉
ポジティブワード：自分も周りの人も、前向きな気持ちにしてくれる言葉

として、普段の自分の様子を振り返りながら、よりよい伝え方を考えていきました。

- (1) ネガティブワードとポジティブワードには、それぞれどんなものがあるか
- (2) それを聞いたときにどんな気持ちになるか
- (3) それを言ったり、聞いたりしたときに、自分はどのような反応をするか
- (4) ネガティブワードを言ってしまったときに、どうしたらよいか
- (5) ネガティブワードを自分が言ってしまいそうとき、だれかに言われて嫌な気持ちになったときに、どうしたらよいか

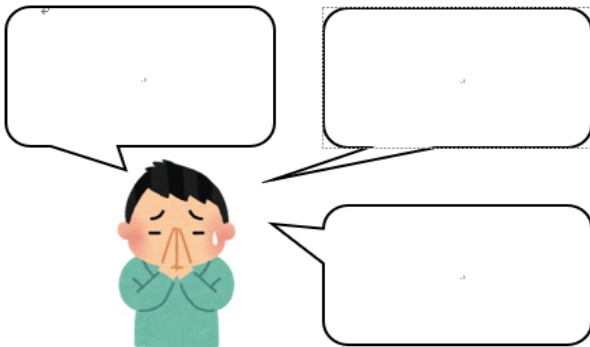
下は、(4)と(5)のワークシートです。自分だったらどのような伝え方をするか、ぜひ考えてみてください。

(4)

① まずは、「」と言おう。

+

② 自分の気持ちや、悪かったところを具体的に伝えましょう。
例えば・・・



(5)

◎ Youメッセージではなく、Iメッセージで伝えよう！

- ・ Youメッセージ：相手が主語になる表現
→相手を責める言い方になってしまいます。
- ・ Iメッセージ：自分が主語になる表現
→自分がどんな気持ちになったのかを伝えることができます。

例えば・・・

その言葉を言われると悲しくなるからやめてほしい。

その言い方は傷つくからもう少し優しい言い方をしてほしい。

