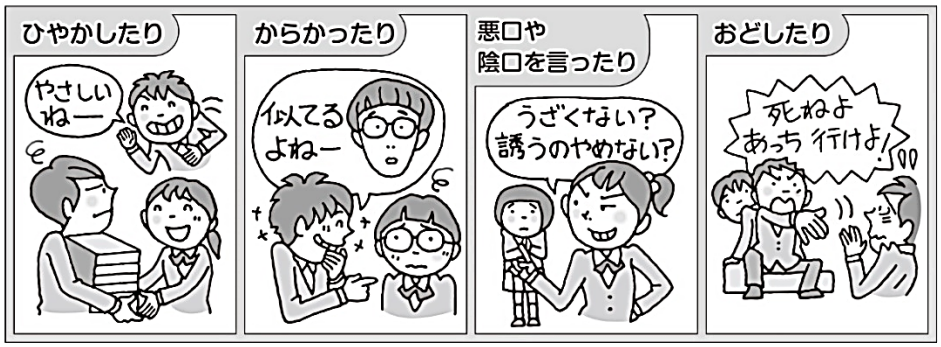
ほけんだより
２０２４．２．１６（金）　ＮＯ．２４
練馬区立石神井中学校　　保健室

言葉の力について、考えてみる

ことばの力（ちから）

✕ 深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。



○ 自分が言われたらどんな気持ちになるかな？　みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね

自分の気持ちを相手に上手に伝えるコツは…

Ｉ（アイ）メッセージを意識しよう

～チームスポーツで仲間がミスした時、どんな言い方をしていますか？～

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（アイ）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。部活動だけでなく、クラスでまとまって取り組む行事などでも意識してみましょう。

あなたのユガミンは？

　ユガミンとは、自分の気持ちを落ち込ませ、知らず知らずのうちにストレスを溜め込んでいく**考え方のクセ**のことを言います。ユガミンは、あなたの心の中に必ず潜んでいるので、自分のユガミンの存在に気づくことがとても大切です。
　自分のユガミンと上手に付き合っていくことができれば、悩みやストレスを感じた時に自分の考えが整理しやすくなり、考えの方の幅を広げることができますよ！

自分のユガミンにマルをしてみよう！

ユガミンは１つだけではなく、複数存在する場合もあります。

私は３つもありました…。

ジーブン

よくない出来事が起こると、自分に関係なくても、自分のせいだと考えるのが、得意なユガミン。

ベッキー

自分や他人に対して「〇〇すべき」「〇〇でなければならない」とルールに縛って考えることが得意なユガミン。

ラベラー

物事や人を「〇〇である」と、悪い方に決めつけて、ラベルを張り、一度貼ったらはがさないユガミン。

シロクロン

物事を「白か黒か」で割り切り、完全でなければダメだと思わせるのが得意なユガミン。

ジャンパー

確かな理由もないのに、悲観的な思いつきを信じ込んでしまうことが、得意なユガミン。

マグミニ

自分の短所や失敗を、実際より大げさに考えて、反対に自分の長所や成功を、実際より小さくとらえることが、得意なユガミン。

パンカー

小さな出来事をもとにして、すべての出来事が、同じような結果になると、一般化し過ぎるのが得意なユガミン。

フィルタン

物事の悪いところばかりが目につき、良い点やうまくいったことを見えなくさせてしまうのが、得意なユガミン。

参考：中学校保健体育副読本
「悩みは、がまんするしかないのかな？」