

ほけんだより12月



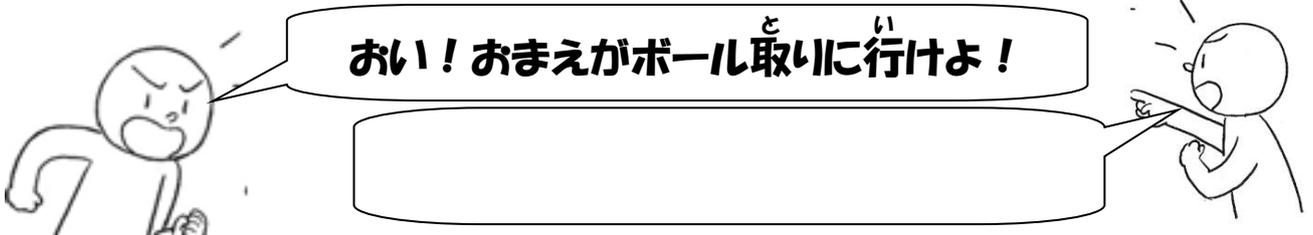
令和4年12月
名古屋市立矢田小学校

今年も残すところあと1か月を切りました。4月から一緒に過ごすクラスの友だち。仲が良いからこそ、衝突してケンカになることも多かったのではないのでしょうか。自分の気持ちの伝え方を少し工夫してみると、みなさんの心が一つお兄さんお姉さんに近づくとおもいますよ。

12月保健目標 心の成長について考えよう

ちょっといやだな・・・その気持ちは

アイ (=わたし) メッセージ にのせて



*あなたがBさんの立場だったら、どのように気持ちを伝えと良いでしょうか?

① 「わたし (=アイ)」はどうしてほしいか伝えてみよう。

わたしは、ボールを
取りに行きたくないな。
遊んでいた君が行ってほしいな。



② 悲しい時や腹が立っている時は、笑わないで話そう。できれば、泣かずに話すことも大切だよ。



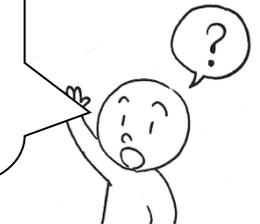
③ 「言いにくい宣言」をしてしまおう。

言いにくいんだけど・・・
私は使っていないから
ボールを取りに行きたくないんだ。



④ 理由や状況を聞いてみよう。

どうして? 取り
にいけない理由が
あったら教えて。



*あなたがだれかにお願いをする立場の時も、「わたしは〇〇してほしい」というアイメッセージで伝えと、受け入れてもらいやすくなりますよ。少しずつ、意識して話してみよう!

