

# ほけんだより12月



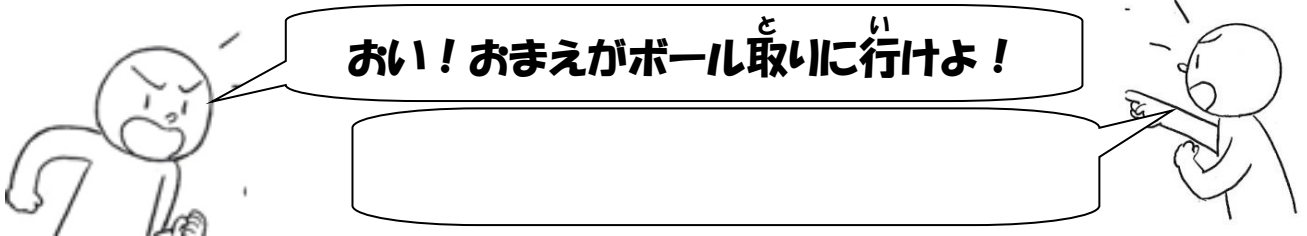
令和4年12月  
名古屋市立矢田小学校

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。  
あそ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。



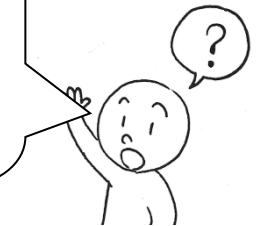
③ 「言いにくい宣言」をしてしまおう。

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!

