

じぶん おも 自分の思ったことを言ってもいいんだよ



むり 無理やりおもちゃをとられたら、なぜかわからなくてイラ
イラしたり、モヤモヤしたりしますよね。こういう^{とき}時には
じぶん おも 自分の思ったことを言ってもいいんだ。だけど、そのまま
つた 伝えるより、まず自分と相手の気持ちをちょっと^{かんが}考えて、
せいり 整理してみると、もっと自分の思ったことが伝わりやすくなるんだ。
いつしょ かんが 一緒に考えてみよう。



そのまま^{つた}伝えたら
どうなるだろう…

きもちを整理してみよう



- しゅぞく：しゅじんこう
- こせい：しんちょう
- スキル：わからないことがあるとかたまる

とられてどんなきもち？

どうしてほしいだろう？

あいて かんが 相手のこととも考えてみよう



しゆそく：ともだち
こせい：イライラ
スキル：ものとりめいじん

どんなきもちでとったんだろう？

なんでとろうとしたんだろう
～〇でかこんでえらんでみよう～

いや
嫌がらせをしたかった

つか
使わせて といいづらかった

はらがたっていた

ぜんぜんつか
全然使えていなかつた

ずっとゆずっていたからつかいたかった

つか
使っているかわからなかつた

りゆう
理由なくとらないよなあ…

ほか
他にもどんな理由があるか考えて書いてみよう



あいて
相手にもいろんな理由があるんだね。

じぶん いけん つた
どうやって自分の意見を伝えたらよいか、考えてみよう

あいて きも かんが
相手の気持ちを考えつつ、
じぶん おも つた ことば かんが
自分の思ったことを伝える言葉を考えてみよう

たとえば…

- ・きみはつかったんだろうけど、
ひとごえ
一声かけてほしかったな
- ・イライラしてたのかもしれないけど、
無理やりとられたらいやだよ

じぶん
自分だったらなんて
いうだろう…



きも かんが おも つた あいて
気持ちを考えて思ったことを伝えられたら、相手
おも
はどう思うだろう？

じぶん おも つた じぶん おも
自分の思ったことを伝えられたら、自分はどう思う
おも
だろう？

たいせつ
大切なこと

じぶん あいて たいせつ おも
自分のことも相手のことも大切にして思ったことを伝えることを、アサーション
といふんだ。

じぶん おも つた い あいて かんが
自分の思ったことを伝えることはなかなか言いづらい。相手がどう考えるかわ
からないからこそ、「どうしたんだろう？」と相手のことも自分のことも大切に
かんが れんしゅう たいせつ
考える練習をしてみよう。

じぶん おも つた
そうすることで、自分の思ったことが伝わりやすくなるんだ。

