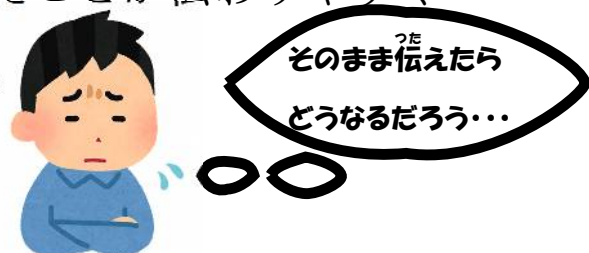


自分の思ったことを言ってもいいんだよ



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。こういう時には自分の思ったことを言ってもいいんだよ。だけど、そのまま伝えるより、まず自分と相手の気持ちをちょっと考えて、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。一緒に考えてみよう。



気持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？

相手のことも考えてみよう



しゅぞく：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 といいつらかった

はらがたっていた

ぜんぜんつか
全然使えていなかった

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った

いゆう
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
いゆう
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、かんが
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…

- ・きみはつかいたかったんだろうけど、
ひとこえ 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、
おり 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
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、自分は思う
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
というんだ。

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
考える練習をしてみよう。

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

