

保健だより

相手の気持ちを考えて行動しよう

令和3年2月1日

No.12 相馬支援学校保健室

こんげつ ほけんもくひょう は「あいて
相手の
きも かんが こうどう
気持ちを考えて行動しよう」で
す。

とも かぞく せんせい
友だちや家族、先生など、あな
たのまわりの人の気持ちをすべ
りかい
て理解することはできないけれ
ど、「あいて
相手がどんな気持ちなのか
なあ・・・」とそうぞう
想像することはで
きますよね。

じぶん
「自分がされたり、言われたり
したらいや
嫌だなあ」と思うことはし
ないようにき
気をつけるだけでも
ちがいます。

こころ
心にいるのは

しい鬼? 悪い鬼?

ことし せつぶん
今年の節分は2
月2日。この日は、
びょうき わざわ おに
病気や災いを鬼に
たと 例えて「鬼は外!
ふく うち まめ
福は内!」と豆ま



きをするのが昔からの習慣ですよね。

さて、日本には「心の鬼が身を責め
る」ということわざがあります。自分
の悪いところを自分で責めて悩んだり
苦しんだりすることを意味していて、
こころ おに
心の鬼は「いい心」を表しています。

じぶん
自分の悪いところにき
気づけるのは、
「いい鬼」が心の中にちゃんといる証
拠なのかもしれません。今年の節分は
「悪い鬼は外! い
い鬼は内!」と言っ
てみるのはどうでし
ょうか?



あいて きも
相手の気持ちを

かんが
考えるには

きょうかんりよく
「共感力」をたか

めよう!

きょうかんりよく
「共感力」って

なに
何?

相手の気持ちを想像できる

人間にはさまざまな
気持ちがあると知っている



悲しいね

共感力
3つの要素

喜 怒 哀 楽



相手の気持ちは
自分と違うことがわかる



アイ

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手をお責めせずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと
静かにしてよ!



Iメッセージ



もう少し静かにして
もらえるとうれしいな



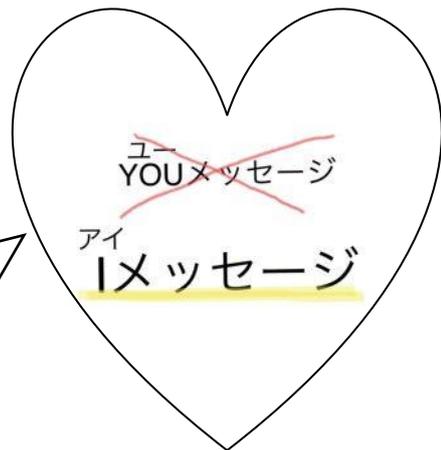
なんで連絡
くれなかったの?



連絡を楽しみにしてた
から、さみしかったな

You (あなた)メッセージは、相手にせめたり、攻撃しているような感じがしますね。

ことばの使い方ひとつで、相手との関係もかわることがあります。今日から、I (わたし)メッセージを意識してみませんか?



いまいちど、**かくにん**確認しよう! **かんせんしょうたいさく**感染症対策!!

現在、11都府県に新型コロナウイルス感染症の感染拡大による、緊急事態宣言が出されています。福島県もステージがあがり、南相馬市、相馬市でも感染者が増えています。インフルエンザ、感染性胃腸炎も少しずつ増えています。気をゆるめず、感染症予防をしっかりしましょう。

- 1 食事のまえ、トイレのあと、外出から帰ったら石けんで20秒ぐらいかけてしっかり手を洗いましょう。
- 2 マスクをしましょう。鼻マスク、あごマスクにならないように正しくつけましょう。
- 3 人との距離をとりましょう。
- 4 部屋の換気をしましょう。