大伴小だより

11月号

富田林市立大伴小学校　　校長　岩片 啓子
富田林市南大伴町一丁目２番20号　　0721-24-3104

言いかた



「あ～、腹立つっ！！！！！」

こんな気持ちをもったことはありませんか？　よほどのことがない限り、誰でも一度は感じたことのある気持ちではないでしょうか。

でも、この気持ちのまま、相手に「あんたのここが腹立つねんっ！！！なんでこんなんわからんねんっ！！！」と伝えてしまうと、売り言葉に買い言葉、けんかに発展してしまうことがあります。

だからと言って、がまん（ある程度のがまんは必要ですが）すると、腹立たしさが収まらず、自分の中でモヤモヤしてしまうこともあります。自分の味方をつくろうとして「あいつのこんなところが腹立つ！」と悪口を言ってしまったり、関係のない人まで巻き込んだけんかになってしまったりすることもあります。

そこで大切なのが『伝え方（大阪弁で言う“言いかた”）』です。

自分の気持ちを大切にしながら、相手の気持ちも大切にして、自分の思いを伝えることを『アサーション』といいます。腹が立った時、がまんしてモヤモヤするのではなく、自分の気持ちを上手に伝えられたらいいですね。

●さて、こんなことが起きました。

> 友だちに「一緒に遊ぼう」と誘われたけれど、今日は別のことがしたい時

「**いや！　絶対遊べへん！**」と強く言うのではなく、
ホントは**イヤなのに、「いいよ」**とがまんするのでもなく、
「**誘ってくれてありがとう。今日は他の用が先に決まってん。また今度一緒に遊ぼう。**」と伝えることができたらどうでしょう。
自分の気持ちを伝えながら、相手の気持ちも傷つけない言い方になっていますよね。

もちろん、いつもうまく伝えられるとは限りません。勇気が出なかったり、ついつい強い言い方になってしまったりすることもあるでしょう。そんな時は、少し立ち止まって、自分はどうしたいのか、相手はどんな気持ちか、考えてみてください。

自分の気持ちも大切に、相手の気持ちも大切に。そんな「言いかた」を、みんなで身につけていきましょう。