



きもちをはなそう

しんがた かんせん がっこう やす とも 遊ぶこと 行きたいところ 行く
新型コロナウイルス感染をふせぐため、学校がお休みになっています。友だちと遊ぶこと行きたいところへ行く
ことなど、いつもだったらできることができないこともあるでしょう。おうちでは楽しいときもそうでないときも
あって、いろんな気持ちになるとおもいます。

そんなときは、おうちの人に自分の気持ちを言葉で伝えてみましょう。

きもち ことば つた 気持ちを言葉で伝えよう



とてもうれしいとき、かなしいとき、おこ 怒っているとき、こんなに

おも 思っているんだからまわりの人は「いわなくてもわかるはず」と考える

ことがあるでしょう。でも、自分の気持ちは、言葉にしてはじめてまわりの人に伝えることが

できます。言葉にすると良いことには

- ・ どうしてそんな気持ちになったのかわかってもらえる
 - ・ いっしょに考えてもらえる
 - ・ 気持ちがあつと明るくなる、軽くなる、すっきりする
 - ・ まわりの人もあなたのことがわかって安心する
- などがあります。

きもち つた かた き 気持ちの伝え方に気をつけて

おも 思ったときすぐに伝えたい自分の気持ち。でも、いう前にちょっと深呼吸。相手の人のようすを見ましょう。

いま聞いてくれそうかな、あとで聞いてもらった方がいいかな。また話すときはクッション言葉をつかうとべんり

です。クッション言葉「あのね」「ちょっといい?」「きいてくれる?」などの声をかけると相手の人も「聞いて

あげよう」という心の準備ができるからです。そして、話を聞いてもらうときは、相手の人に自分の気持ちが伝

- わるように
- ・ どんな気持ちか
 - ・ どうしてそんな気持ちになったのか

ゆっくりはっきり話すように気をつけると良いですね。

