

S S T

今日のテーマ

自分の気持ちを伝えよう

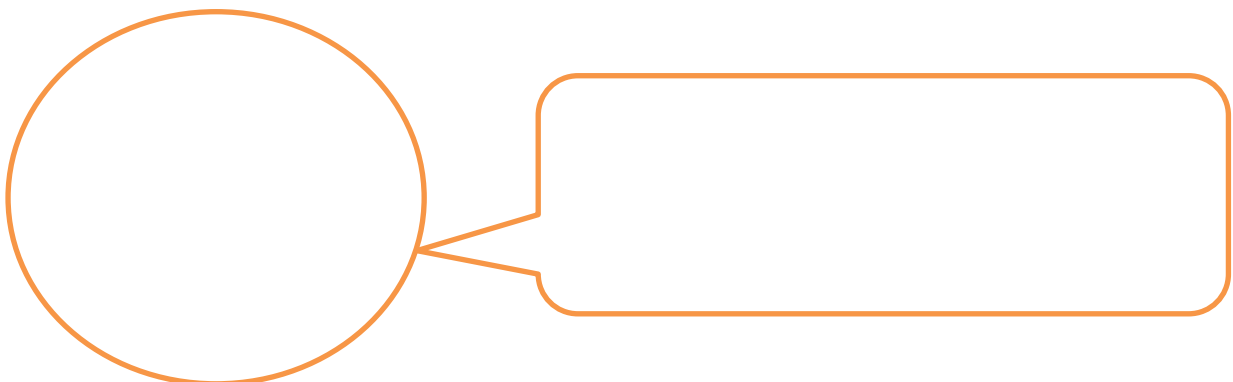
場面

年 名前

休み時間のことです。A君が図書室^{としょしつ}に行こうとしていると、B君が「ドッジボール行かない？」と誘^{さそ}いましたが、A君は「図書室行くから無理^{むり}。」と言いました。B君が「本ばかり読んでるからドッジボールが下手なんだよ。いつも当てられてばかりで、ボールもまともに投げられないんだからな。練習しろよ。」と言ったので、腹が立って「お前なんか算数の問題全然わからないじゃないか。いつもテストで間違^{まちが}ってばかり。」と言いました。B君は怒ってA君を突き飛ばしました。A君も怒ってB君を殴^{おおげんか}りました。二人は大喧嘩^{おおげんか}になってしまいました。

A君はB君に「ドッジボールがへた。」と言われてどうしましたか？

A君はB君に「いつも当てられてばかり。」と言われてどんな気持ちだったでしょう？



S S T

今日のテーマ

自分の気持ちを伝えよう

考えてみよう

年 名前

A君とB君は、結局大喧嘩けっきょくおおげんかになってしまいました。あなたがA君だったら、どう
すると思いますか？

B君に言われたことが嫌いやだったというA君の気持ちを上手に伝えるためには
どんな風に話したら良いと思いますか？

ロールプレイをしてみよう

B君: 本ばかり読んでるからドッジボールが下手なんだよ。いつも当てられ
るし、ボールもまともに投げられない。練習しろよ。

A君: _____

B君: _____

S S T

今日のテーマ

自分の気持ちを伝えよう

まとめカード

年 名前

相手の言い方で腹^{はら}が立つことはよくあることです。嫌^{いや}なことを言われたり、かわれたりしたら誰でも不愉快^{ふゆかい}な気持ちになります。その気持ちをどうやったら相手にわかるように伝えることができるでしょうか？

①攻撃^{こうげき}的な言い方:相手に怒りをそのままぶつけた言い方

②消極^{しょうきよく}的な言い方:言いたいことが言えずにモジモジしてしまう言い方

③自分の気持ちを上手に伝える言い方:相手を攻撃^{こうげき}するのではなく気持ちを言葉で伝える言い方(アサーティブな言い方)

どんな風に言ったら③の言い方になるでしょうか？

1相手が誘^{さそ}ってくれたことに礼を言う:ドッジボールに誘^{さそ}ってくれてありがとう。

2自分が何をしたいのか言う:でも今日は図書室で本を読みたいんだ。

3言われたことに対してどんな気持ちになったのか言う:ドッジボールが苦手なのは本当だけど、そんな言い方をされるとすごく心が傷つくよ。

4どうしてほしいのかを言う:嫌^{いや}な気持ちになるから言わないでほしいな。

5代案^{だいあん}を言う:今度^な投げ方を教えてよ。

今日の学習で分かったことを書きましょう。