|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| **短時間ワーク３　「 （わたし）メッセージで伝えてみよう」** |

|  |
| --- |
| **ねらい** |
| 相手を非難したり、要求したりするのではなく、（わたし）を主語にして自分の考えや思いがうまく伝わるような表現を考える。 | |

|  |
| --- |
| **進め方（例）** |
| １）例を参考に、それぞれの場面で、自分が伝えたいことを考え、記入する。  ２）他の人と意見交換をし、感想を書く。 | |

|  |
| --- |
| **ワークシート** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **（わたし）メッセージで伝えてみよう**  自分の気持ちを相手に受け入れてもらうために、相手を責めるような言い方ではなく、自分を主語にした（わたし）メッセージで伝えてみましょう。相手に自分の気持ちを受け取ってもらいやすくなります。   |  |  | | --- | --- | | **場面** | **（わたし）メッセージ** | | 【例】並んでいて、だれかにわりこまれたとき | 列の終わりは、あそこですよ。わたしは、並んで順番を待っていたんだよ。後ろに並んでほしいな。 | | ❶ 遊びのなかまにいれてもらいたいとき |  | | ❷ そうじをさぼっている人が  いて、困っているとき |  | | ❸ 何もしていないのに、いやなことを言われたとき |  | | ❹ 自分のものをかってに使われ  てしまったとき |  |   　　気付いたことや考えたことを書きましょう。   |  | | --- | |  |   （「授業ですぐ使える！自己肯定感がぐんぐんのびる45の学習プログラム」  (越智泰子・加島ゆう子・大東和子・棚橋厚子著、2012年出版、54ページ、合同出版社）参考) |