

# 3月 保健だよ！

平成25年3月6日

旭小学校保健室

<おうちの人と読みましょう>

ことばについて考えよう！



あなたの言った言葉が、相手をどんな気持ちにしているか、考えたことがありますか？

言葉にはすごい力があります。たった一言でだれかを救うことができるし、たった一言でだれかを深く傷つけてしまうこともあります。

また、文字にすると同じ言葉でも、言い方によって、ぜんぜんちがうように聞こえることもありますね。たとえば「ありがとう」という言葉をいろんな言い方で言ってみてください。<気持ちをこめて><おこったように><悲しそうに><棒読みで>というふう

言い方をカエル

に……。同じように「ごめんなさい」という言葉もいろんな言い方でしてみましょう。

ちょっとした言い方でこんなに感じが変わるのですね。だれかに言ってもらったほうが、よくわかると思います。友達や家族の人と言い合ってみましょう。



あなたが話す言葉には「気持ち」がくっついていきます。あなたの「気持ち」が言葉になって出てくるのです。イライラしているときにはキツイ言い方になるでしょう。反対にうれしいときには、ちょっと優しい言い方になっていませんか？

言われる方も同じです。イライラしているときは、同じ言葉を言われても、マイナスに受け取ってしまいがちだし、ウキウキしていれば、何を言われてもプラスに受け取れます。

言葉ってむずかしいと思いますか？いえいえ、そうでもありません。言葉をじょうずに使うには、ちょっとしたコツがあります。

①まず、今の自分の気持ちを知ることです。イライラしている時は、(今、自分は、ちょっとイライラしているから、きつい言い方をしてしまうかも。気をつけて話そう)って。反対にウキウキしていたら(調子に乗って、言わなくてもいいことまで言ってしまうかも)と、自分に言い聞かせましょう。

②そして、相手の気持ちを考えることです。(あ、ちょっと言い過ぎたかな)と思ったら、「言い過ぎたよ。ごめんね。」と伝え、そのことをよく覚えておきましょう。次から気をつけて話せばいいのです。

③言われた方も、「今の言い方、ちょっといやだったわー。」と優しく伝えましょう。

今、あなたが使っている言葉はどうですか？ふり返って考えてみてください。大人も子どもも、学校も家の中も、優しい「ふわふわ言葉」でいっぱいになるといいですね。



1～5年生は「けんこうのきろく」ファイルを持ってかえります。1年間の成長の様子を家族で話題にしてください。新しい学年でも大きく成長できますように……。ファイルは、サインをして学校にお返してください。