



特集 テーマ

気持ちを大切に伝える方

平成30年10月発行(昭和51年12月1日発行)

友だちが約束を守らなかったとき

あなたはどのタイプ?

1週間という約束で友だちに本を貸しました。1週間が過ぎ、兄が読みたいと言っているので、あなたは、すぐに返してほしくて、そこへ、友だちが「次の本を貸してほしい」と言ってきました。あなたは、何を返しますか?

「ワンピース」の90巻を貸してよ。
それより、この前貸した本を早く返せよ。
「ワンピース」の90巻を貸してよ。
えっ、なに? 早く読みたいから明日持ってきて! ああ…この前の兄ちゃんが…
ふざけるなよ。もう二度と貸すもんか!
う、うん… わかったよ。
あ、忘れてた!
「ワンピース」の90巻を貸してよ。
あつ、ごめん。返したとばかり思ってたけれど… ちょっと待ってくれる?
ありがとう。明日には必ず返すよ。
「ワンピース」の90巻を貸してよ。
いいけど、その前に貸した本を早く返してほしい。兄さんが読みたいんだ。何かあったの?
そうだったんだ。遅いから僕は心配したよ。
どうしたそうなの、理由をたずね、理由があれば、ていねいに受け止めます。
「ワンピース」の90巻を貸してよ。
あつ、ごめん。返したとばかり思ってたけれど… ちょっと待ってくれる?
ありがとう。明日には必ず返すよ。
「ワンピース」の90巻を貸してよ。
いいけど、その前に貸した本を早く返してほしい。兄さんが読みたいんだ。何かあったの?
そうだったんだ。遅いから僕は心配したよ。
どうしたそうなの、理由をたずね、理由があれば、ていねいに受け止めます。
「ワンピース」の90巻を貸してよ。
あつ、ごめん。返したとばかり思ってたけれど… ちょっと待ってくれる?
ありがとう。明日には必ず返すよ。
「ワンピース」の90巻を貸してよ。
いいけど、その前に貸した本を早く返してほしい。兄さんが読みたいんだ。何かあったの?
そうだったんだ。遅いから僕は心配したよ。
どうしたそうなの、理由をたずね、理由があれば、ていねいに受け止めます。

イバラヤさん
自分が大事、相手は大事じゃない

オドオドさん
相手が大事、自分をかまさん

サワヤカさん
自分も大事、相手も大事

こんなとき、どうする?

自分の気持ちも相手の気持ちも大切に伝える方、受け取り方

自分の気持ちや思いを伝えようとして、一方的に相手をやりこめたり、相手の気持ちを気にしすぎて、自分の気持ちをかまさんして黙ってしまったりすることは、ありませんか。そういう時にどんなふうに話せばいいのか、考えてみましょう。

相手の気持ちや思いを伝えようとして、一方的に相手をやりこめたり、相手の気持ちを気にしすぎて、自分の気持ちをかまさんして黙ってしまったりすることは、ありませんか。そういう時にどんなふうに話せばいいのか、考えてみましょう。

仲間に入れてもらいたいとき

友だちが楽しそうに話しているとき、会話に入りたけれど、なんて言えばいいのかな。

「がんばれ! 私!」

まず自分も入りたという気持ちを表すために近くに「いよいよ」「がんばれ」と声をかけてみる。

「ええ、いいわよ。」

笑顔で相手の顔を見て、聞こえる声で話しかけてみよう。「いよいよ」と返事をくれたら「ありがとう」と伝えよう。

「ねえねえ、私も入っていいかな。」

「ありがとう。」

笑顔で相手の顔を見て、聞こえる声で話しかけてみよう。「いよいよ」と返事をくれたら「ありがとう」と伝えよう。

自分の気持ちを素直に表そう

アサーション(アサーティブ)ってなに?

自分も相手も大切にしたいその場にふさわしい上手な伝え合いを「アサーション(アサーティブ)」「アサーティブ」といいます。

話し方(自己表現)の三つのタイプ

サワヤカさんが「アサーティブな話し方」です。

- ①イバラヤさん 「だいたいお前は〜だ!」
自分は大切にしたいが、相手を大切にしない話し方(攻撃的)
- ②オドオドさん 「うーん、まあいいけど〜」
相手を大切にしたいが、自分を大切にしない話し方(受け身的)
- ③サワヤカさん 「わたしは〜だと思ふよ」
自分も相手も大切にしたい話し方(アサーティブ)

「サワヤカさん」のように、自分の心をしっかりとみつけ、相手のことを考えながら、自分の気持ちを正直に伝えてみましょう。

相手と違う意見を伝えるとき

休み時間にする遊びを決めようとして話し合い、あなたはバスケットボールをしようと言いました。あなたが一番受け入れやすい意見はどれかな?

「う、うん… バスケでいいんじゃない。」

「えー、やだよ、絶対サッカーがいいよ。」

「休み時間はバスケをしようよ!」

「あなたが一番受け入れやすい意見はどれかな? それはどうしてだろう?」

受け取り方は人それぞれ

自分の伝えたいことが、人によって受け取り方が違うことってありますよね。それは、いろいろな人がいて、いろいろな考え方があからずからです。

チャレンジ!

あなたのせりふを入れてみて!

さわやかな伝え方を考えてみよう

各校のボランティア・地域活動の紹介

安曇野市立 豊科東小学校

音で広がる心の輪

小学生から100歳を超える方たちとのつながり

豊科東小学校は、全校191名の小規模の学校です。全校みんなの仲がよく、縦割り班での活動が盛んです。音楽集会や児童会の行事では、1年生から6年生の縦割り班で、声を合わせたり、音楽に合わせて動いたりすることで、全校の絆を深めています。地域のたくさんの人とのつながりも大事にしたいと考え、大好きな音楽を通して交流してきました。昨年度は、1年生が「すてきな友だち」に手話をつけて歌い、交流しているろう学校の友だちがとても喜んでくれて、心と心がつながった感じがしてうれしかったです。参観日には、地域の皆さんと「ふるさと」を

歌い、多くの人と声を合わせることの楽しさを感じることができました。音楽クラブや金管バンド部は、老人福祉施設で演奏をし、多くの方に喜んでいただきました。会場の皆さんが、演奏に合わせて手拍子やマラカスを鳴らして下さり、楽しい時間を過ごすことができました。小学生から100歳を超える方たちまで、音楽を通して広がった心の輪。私たちは、これからもたくさんの人と音楽を通してつながっていきたいと思います。

1〜6年生の縦割り班でジャンケン列隊
音楽クラブが老人福祉施設訪問
先陣と一っしょに演奏できて楽しかったです。
ろう学校の友だちと手話の歌で交流
地域の皆さんと「ふるさと」を合唱

岡谷市立 上の原小学校

みんなでつながる心のふるさと

「扇平」で自然と地域と仲間と共に学ぶ

上の原小学校は、縄文時代の「扇平遺跡」の地に立ち、富士山や諏訪湖の見える豊かな自然に囲まれています。登校を見守ってくださる「ふれあい隊」の方など、温かい地域の皆さんに支えられ、笑顔いっぱいの毎日を送っています。たくさんの友だちと仲良くなるために「ふれあいタイム」があります。クラス全員と先生と一緒に遊ぶ楽しい時間です。全校では、姉妹学年で「姉妹ペア」をつくり、1年間を通して交流しています。5月には、地域の学校支援ボランティア「横川里山の会」の皆さんにさつまいも苗植えを教わっていただき、姉妹ペアと一緒に育てます。11月には、収穫したさつまいもを焼きいも会でも味わいます。みんなで育てたさつまいもは、特別に甘くておいしいです。「扇平の時間」(総合的な学習の時間)では、お蚕様を飼育して製糸の学習や繭細工、特別養護老人ホームの方との交流、種もみまきからしめ縄作りまでのお米作りも体験します。岡谷の「ひと・もの・こと」に学ぶことはたくさんあって楽しく、もっと学びたいくなります。これからも豊かな自然に感謝し、友だちや地域の方とつながりを深め、上の原小学校を心のふるさとにしていきたいです。

姉妹ペアとさつまいも苗植え
児童会の活動「上の原まつり」
老人ホームの方々と交流
老人ホームの方々と絵手紙をつくらせたよ。
里山の会の方と田植え

あの災害を忘れないで 平成30年度7月豪雨災害支援 できることを考えよう!

被災地に行かなくても募金などみんなにもできる支援があります

被災地には、被災地は賑わがなかつたり食べ物もなかつたりするので、募金してと聞いたら、積極的に参加してみよう。

いろいろな募金がありますが、どこか集めて、誰に使われるかは様々です。

みんなにカードがほしいよ、フリーダイヤルでかけてね!

チャイルドライン
フリーダイヤル 0120-99-7777
困っているとき、悩んでいるとき、なんとなく「だれかに話したい」、そんなとき…気軽にかけよう。

あなたのまちのボランティアセンターへ行こう!

●発行/お問い合わせ ● ふれあいネットワーク
社会福祉法人 長野県社会福祉協議会
〒380-0928 長野市若里7-1-7 県社会福祉センター内
TEL.026-226-1882 FAX.026-228-0130
電子メール vcenter@nsyakyu.or.jp
ホームページ http://www.nsyakyu.or.jp

●公益社団法人 信濃教育会
〒380-0846 長野市旭町1098 TEL.026-232-6994
ホームページ http://www.shinkyu.or.jp/

やまびこだよりは、長野県社会福祉協議会のホームページからPDFファイルおよび音源データとしてダウンロードできます。
<http://www.nsyakyu.or.jp>

この新聞の発行には、みなさんの赤い羽根共同募金が役立てられています!