



## 11月健康の日

11月の健康の日「こんなときどうする？」では、自分の気持ちを伝えるスキルのレッスンをしました。待ち合わせの時間に連絡もなく遅れてきたAさんに対して、あなたならどうやって声をかけるでしょうか。

よりよい人間関係のためには自分の気持ちも、相手の気持ちも大切にすることが重要です。

- ① **自分の気持ちを伝える**（責める口調にならないように）
- ② **理由を聞く**
- ③ **改善点などを優しく伝える**

以上の3点を意識して、自分の気持ちを伝えられるとよいですね。素敵な回答をいくつか紹介します。

- ① AさんとBさんは、公園で待ち合わせをして遊ぶ約束をしました。ところが、Aさんは待ち合わせ時間になっても連絡もなく、遅れてきました。もし、あなたが待たされたBさんだったら何て声をかけますか？



遅くなっちゃった・・・。



- ②隣の人とペアになって、書いたセリフをやり取りしてみましょう。

- ③実際にやり取りをしてみて、どんな感想を持ちましたか。



なんで遅くなったの？まあとりあえず、遊びに行こう！  
もうそのことはいいよ。（1年）

大丈夫だよ。  
でも、約束を忘れたのかと思って悲しい  
気持ちになっちゃったよ。（2年）

大丈夫だよ。だけど、もし言えたら理由も教えてほしいな。  
とりあえず一緒に遊ぼう。（3年）

大丈夫だよ。なにか事情があったんだよね。  
でも次から連絡して「遅れるよ」って言ってね。（4年）

大丈夫？心配だったんだよ。何かあったの？  
次からは、遅くなるんだったら言ってくれる  
と嬉しいな。（5年）

どうしたの？待ち合わせ時間になっても連絡がない  
から、心配したよ。次は、時間に余裕を持って来てね。  
じゃ！切り替えて遊ぼっか！（6年）

