



県立川島中学校

令和5年2月1日

1月中旬に3年生を対象に「デートDV」についての授業を行いました。何が暴力か知り、対等な関係をつくることの大切さを勉強しました。学習相談室前にも「デートDVについて」の掲示物を貼っています。交際関係でなくとも、友人や家族など普段の人間関係の中で、相手や自分を傷つける言動がないか、振り返ることも大切です。自分も相手も尊重する「Iメッセージ」を意識して、より良い人間関係を築きたいですね。

自分も相手も大切にする Iメッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか？



You メッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝え、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

うれしい気持ちになるのはどっち?

ある日、A君がうれしそうにトイレから出てきました。トイレに貼ってあった“貼り紙”を見たと言います。どちらだと思いますか？

- ①「トイレを汚さないで！」
- ②「きれいに使ってくれてありがとう」



A君

僕が見たのは②だよ。
これからもきれいに使いたいな



人に何かをお願いするとき、「○○したらダメ!」と“禁止”のメッセージを送ってしまいます。

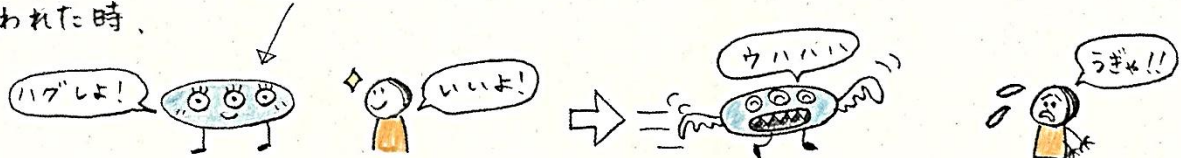
けれど、みんな自分を「いい人」と思いたいし、感謝されるとうれしいもの。②は「あなたはいい人」と、“信頼と感謝”のメッセージを送っています。だから、A君はうれしくなったのですね。

皆さんも、ぜひ“信頼と感謝”を伝えることを心掛けてみてください。

藤井 ともえ 先生の とってもええ話

シリーズ『^{どうい}同意 (CONSENT)』～6. 「もうする！」いや、「やっぱりやめとく！」～

たとえば、あなたが^{う ちゅうじん}かわいい宇宙人に会ったとして、^{へいわ ゆうじょう}平和と友情のあかしにハグしたいと言われた時、



^{さいしょ}最初は ^{かわい}かわいいと思っていたけど、^{そうぞう}想像とちょっとちがっていた...

そんな時は、「気がかわってもいい」のです!



あるいは、何かをやってみてから、もうイヤだなと思ったときは...



こんな時だって、「気がかわってもいい」のです! (今まで100万回「いいよ」と言った後でも!)

気がかわったと言われて、^{おこ}怒りだす人もいるかもしれません。例えば、

「するって言ったよね?」「^{やくそく}約束したのに!」「ウソつき!」など、相手は納得できなくてイライラしたり、^{いや}嫌な気持ちになったり、^{おこ}怒りだしたりして、あなたを^せ責めることもあります。

でも、あなたのことは、あなたが決めていいのです! (特に体に関することについては!)

----- きりとり線 -----

ほけんだよりの感想・取り上げてほしい事などを書いて、BOXに入れるか、QRコードをスマホで読み取り、アンケートに回答してください。

2月アンケート(2/28まで)

(ペンネーム:)

