

★ トークルームだより ★

令和6年10月9日発行
大内中学校
教育相談係

気持ちを伝えて、悔いのない思い出作りを！

11月の各種行事に向けて、様々な準備が行われ始めているのではないかと思います。準備には、話し合いなど人と話をする機会が、多かれ少なかれあるはず。いい思い出にするために「こうしたい」という意見がみんな一緒とは限りません。自分の思いを伝えるときのコミュニケーションスキルの1つ『I（アイ）メッセージ』を紹介します。



I（アイ）メッセージとは？

I＝私は（が）を主語にして、自分の気持ちや考えを伝える方法です。

基本形は、「私は〇〇と思う、だから～あなたに△△してほしい。」です。

使い方の例を1つ紹介します。

ある教科係は、あなたと友達の2人です。道具の片付けの際に、同じ係の友達がいませんでした。その結果、あなたは片付けが終わらず、授業に遅れてしまいました。その後、先生には事情を話して、わかってもらえました。同じ係の友達には、なんと伝えますか？



【基本形を使った場合の例】

「さっき遅れたのは、一人で道具を片付けていたからなんだよ。
君も今度から一緒に片付けてくれると助かる。」

と伝えると、あなたも係の仕事をしてほしいということ、相手を責めずに伝えることができるます。

ただし、言いたいことがはっきりと相手に伝わらないこともあります。上手にI（アイ）メッセージを遣えるようになるために、どんどん遣ってみましょう。

..... キ リ ト リ 線

**手塚SSW 来校日 10月… 4日(金)の午後、10日(木)午後、
15日(火)の午後、29日(火)午後**

- ★相談をしたい人は、名前を書いて保健室(東瀬)まで提出してください
- ★急ぎで相談を希望される場合は、来校日以外も調整可能です。お知らせください。
- ★時間や場所はあとから連絡します。

年 組 名 前

どんなこと？