

Heartful Day

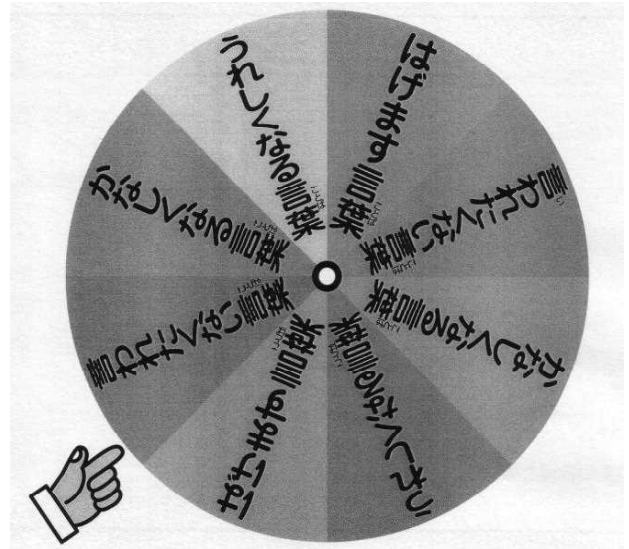
北条高校人権委員会
平成25年6月19日
No. 71

こと・はと ・しんけん ことばと人権

私たちは、はげましのことばを掛けられると、うれしくなったり、勇気がわいてきたりします。しかし、反対に、心ないことばは、悲しくなったり、気持ちが沈んだりします。

皆さんは、どんなことばをかけて欲しいですか。次のことばについて、あなたが思い浮かんだことばを考えてみてください。

- (1) あなたが言われて、うれしくなることばは何ですか？
- (2) 友達をはげますことばは何ですか？
- (3) あなたが言われて、かなしくなることばは何ですか？



日常生活で人を喜ばせることも、傷つけることも、ことばづかいによることが多いのではないのでしょうか？。相手にどう伝わるか、考えたいものです。

さて、みなさんは、自分の気持ちを伝えるとき、きちんと伝えられていますか？。相手を傷つけずに自分の気持ちを伝えるためには、言葉によるコミュニケーションの特徴を正しく理解するとともに、そのスキル(技能)を身に付けることが大切です。今日は、その方法について学習しましょう。

自己表現には4つのタイプがあります。(裏面の資料参照)

(A) 主体的な表現 (I am OK, You are OK)

- 相手の気持ちや立場を尊重しながら、自分の気持ちに自信をもった積極的な表現のことです。”私メッセージ”アサーションと言います。

例)「私は、～だと思ふよ。」

(B) 攻撃的な表現 (I'm OK, You aren't OK)

- 相手の気持ちや立場を尊重せず、自分の気持ちを相手に押しつける表現です。”あなたメッセージ”と言います。

例)「だいたお前は、～だ。」

(C) 受け身の表現 (I'm not OK, You are OK)

- 自分に自信がなく、自分の望んでいることを言わず、相手に向き合うのを避けている表現です。

例)「ん、～まあええけど。」

(D) あきらめた表現 (I'm not OK, You aren't OK)

- いいとは思っていないが、自分にも自信がなく、相手をも信頼せず、投げやりで

イヤミな表現です。

例)「あの子に言っても仕方ない、どうせ無理・・・」

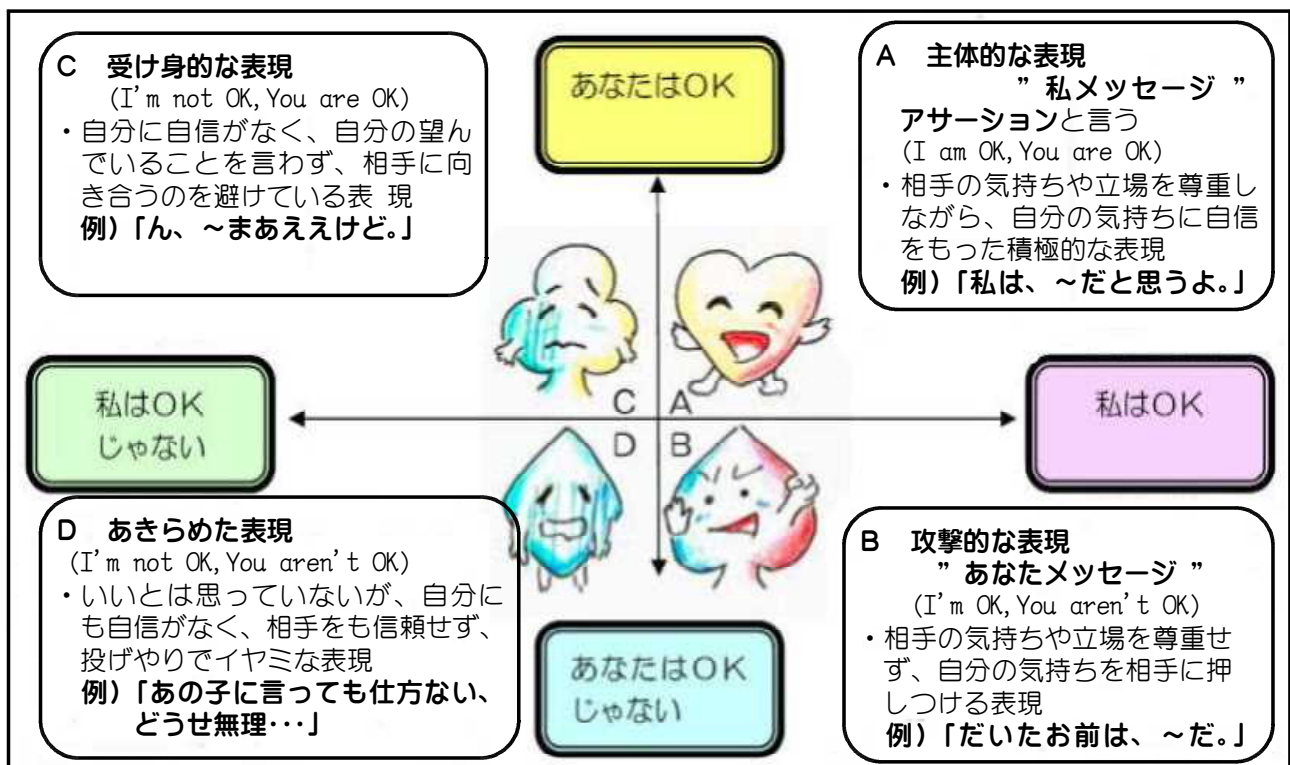
普段、みなさんは、どのタイプの自己表現をしていますか？本当に自分の気持ちを伝えるためには、相手を攻撃しないで、自分の気持ちを伝えることが大切です。互いに納得するためには、自分の立場と気持ちを伝えると同時に、相手の立場と気持ちを尊重し、分かるようにすることが大切です。

相手を攻撃しないで自分の言い分を伝えるためには・・・

- 相手がどのような立場や気持ちでいるのか想像し言葉にしてみる。
- 自分の立場だけではなく、そのことで自分が感じている気持ち（本音）も表現する。
- 「わたしは・・・と思う」「わたしは・・・と感じる」のように、わたしの立場からの表現で伝える。【私メッセージ】
- 相手に分かってもらえるように心を入れて伝える。

言葉によるいじめをなくすために、今日から、わたしメッセージで気持ちを伝えてみませんか？

自己表現の4つのタイプ - 「私はOK? あなたはOK?」 -



次回の放送は、7月10日(水)の予定です。
お楽しみに・・・