

## 自分にOKが増える！自己尊重トレーニング☆No3☆

### わかってほしい！私の根っこの気持ち！

自分の感情の根っこにある気持ちに気づき、本当はどうしたいのかがわかったら、次はその気持ちを相手に伝えてみましょう。「話す」は「放す」。もやもやしている心の声を、言葉にして手放しましょう。そのときは、言いたいことを明確にし、素直に相手に伝えることが大切です。

### 自分の気持ちを素直に伝えるには？

気持ちを伝えようとしているのに、うまく伝わらなかったり、ケンカ腰になってしまったりして、嫌な後味が残ってしまったことはありませんか？そんなときは、「私」を主語にした「Iメッセージ」で話してみましょう。「私は～したいと思っている。だから、あなたに～してほしい」と自分の気持ちを素直に伝えられます。反対に「あなた」を主語にした「YOUメッセージ」は相手を責める言動になりがちです。

### 「Iメッセージ」のポイント



### POINT

◎相手を変えようとしなない・・・

自分の主張を通したいと思うあまり、すぐに相手を否定して、変えようとする人がいます。あなたの意見から相手が変わることもありますが、それは相手が自分の意志で変えたのです。

◎過去のことを持ち出して責めない・・・

過去に相手との間で不満なことがあったとしても、そのときどうするかを選択したのは自分自身です。言いたいことはその都度表現しましょう。

わくわくサークルのご案内 ☆予約はいりません。当日会場へお越しください。

日 時：平成31年3月27日(水) 10:00~11:30 場 所：西庄公民館 1階和室

参加料：無料 対象者：子どもとその保護者 内 容：バルーンづくり

