

12月15日は、袋井あやぐも学園 袋井中学校の健康の日です。袋井あやぐも学園

## 12月のテーマ 心の健康 「時間半分トーク」

小4・5・6/中学生

### ～自分も相手も大切にしたい話し方・聞き方をめざそう～

私たちは、毎日たくさんの人と一緒に生活をしています。みんなが楽しく生活するためには、自分も相手も大切にしたい気持ちの伝え方ができると、相手の気持ちを思いやっ

て受け止めることがとても大切です。  
3月末に自分も相手も大切にしたい「話し方」「聞き方」ができるように12月もレッスンをしていきましょう。



### ☆ 「時間半分トーク」って？

- ① 2人組になって、向かい合って座り、じゃんけんをします。
- ② じゃんけんに勝った人（話し手）は、について話しましょう。（1分間）  
負けた人（聞き手）は、勝った人の話をよく聞きましょう。質問はしないで、しっかり聞きます。相手が話しやすいように聞きましょう。  
\*（話し手）の話が早く終わったら、（聞き手）は質問をしていいです。ただし、話の途中で質問してはいけません。
- ③ じゃんけんに負けた人（聞き手）は、今聞いた話を**30秒にまとめて**、相手の人（話し手）に話しましょう。全部覚えているかどうかのテストではありません。相手の人の話を聞いて分かったことを自分の話し方（言葉）でいいので、話しましょう。最後に、ふわふわ言葉を使って相手を認めましょう。
- ④ 役割を交代してやってみましょう。

### ※クラスで今日のレッスンで意識することを決めましょう。

《 今日のレッスン中は話す（ ）番、聞く（ ）番を意識しよう 》

※意識することは「話す」「聞く」のどちらか1つだけでもいいです。

| 話す   | 聞く  |
|--|---|
| ①相手を思いやりながら自分の気持ちを素直に言える。                                      | ①相手を思いやった態度で話を聞くことができる。<br>・相づちをうつ。<br>・話し手の方へ体を向ける。<br>・話を最後まで聞く。  |
| ②強い言葉、ちくちく言葉を使わない。   | ②相手の思いを大切にしたい言葉を返すことができる。<br>・大事だと思うところをくり返す。<br>・ふわふわ言葉を使う。<br>・相手が話しやすい言葉がけができる「なるほどね」「いいね」「それで～どうなったの」 |
| ③自分のやりたいこと、言いたいことだけを通さない。                                      |   |
| ④声のトーンに気をつけ、表情や動作をつけて話す。<br>・笑顔で話す。・身振り手振りを使って話す。・聞き手の方へ体を向ける。 |   |