

はじめに

言われると悲しくなったり、きずついたりする「ちくちくことば」。

言われるとうれしくなったり、元気が出たりする「ふわふわことば」。

相手とちがう考えや反対意見を言いたいとき、つい「ちくちくことば」で返していない？ 相手はどんな気持ちになるかな？ 自分が言われたらどう感じるかな？

伝えたいことや自分の気持ちが相手にうまくとどくように、おたがいが気持ちよく話し合えるように、そんな「ちくちくことば」を「ふわふわことば」に言いかえてみよう。やわらかな空気が広がるよ。

この本には、いろいろな言い換え例が出てくるよ。

みんなならどう言う？ いっしょに考えてみてね。

みんなのことを、いつもどこかで見ていますよ。
ときどき変身して、アドバイスを送るよ！



もくじ

はじめに——02

さそいをことわりたい

ケース1 予定があって行けないとき——04

ケース2 ほかにやることがあるとき——08

ケース3 ひとりで楽しみたいとき——09

メッセージ——理由をていねいに伝えよう——10

○いろいろな言い換え例——11

それって、いいと思えない

ケース1 よさがわがらないとき——12

ケース2 さんやいできないとき——16

ケース3 好みが含まれないとき——17

メッセージ——おたがいの「好き」を大事にしよう——18

○いろいろな言い換え例——19

それ、ちがうって伝えたい

ケース1 まちがいを教えないとき——20

ケース2 思いちがいをされたとき——24

ケース3 目標が高すぎるとき——25

メッセージ——まちがいは、いっしょにたしかめよう——26

○いろいろな言い換え例——27

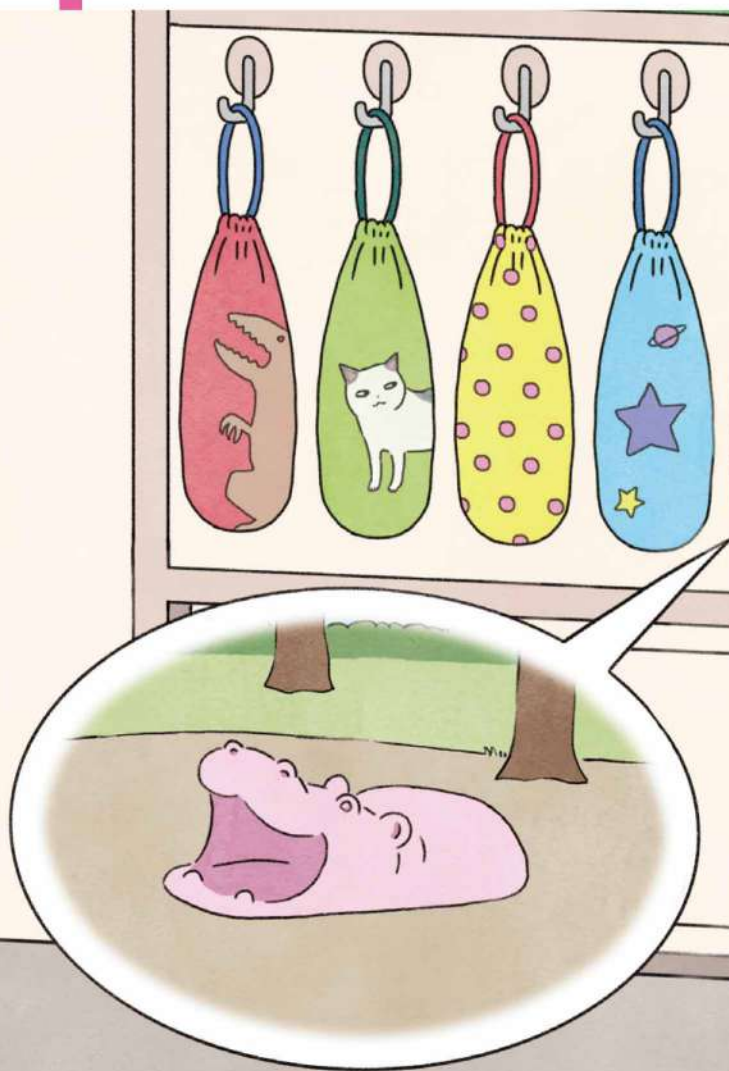
ワークシート

みんなで考えよう。どう言えばいいのかな？——28

○この本に出てくる言い換え例——30



さそいを ことわりたい



★ムリ!



ケース1 | 予定があって行けないとき

「学校から帰ったらカバ公園に集合ね。ぜったい来てよね」って言われたけど、今日は歯医者^{きょうははいしゃ}の予定^{よてい}があるから行けない。

★ 言った人



遊びたいけど行けないときもある。
ぜったい来てって言われてもムリ。
都合を聞いてほしかったな

ムリならいいよ！ いっしょに
遊びたかったのにイヤなのかな。
もうさそうのやめたほうがいい
のかな

💧 言われた人



まわりの人

なんだ、遊べないの
か。来られる人だけ
で遊べばいいじゃん

せっかくさそってあ
げてるのに、あの言
い方ひどくない？

来られないのは残念
だな。また遊べると
きもあるよね

用事があるなら、
ちゃんと言ってくれ
ればいいのにな



アドバイス

ことわる理由をきちんと説明しよう。さそった人は、自分
と遊びたくないのかと思うかもしれないよ。今日はダメで
も、ほかの遊べる日を伝えると次の約束ができるね。



ふれふれことばに言いかえてみよう

ごめんね。

今日は歯医者なの。
あしたなら遊べるよ

それじゃ
あしたにしようか



ほかの言い換え例

○ありがとう。でもこれから歯医者なんだ。
別の日でもいい？ ○さそってくれてうれしいけど、
今日は歯医者。あしたはどう？