

# 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」。

自分の考えや意見を言いたいとき、思わず「ちくちくことば」で伝えていない？

聞いた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。やさしい空気が広がるよ。

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

### 思ったことを言っただけ？

ケース1 作業がおそい人に——04

ケース2 時間におくれてきた人に——08

ケース3 おしゃべりをしている人に——09

メッセージ——相手の気持ちを考えてみよう——10

○いろいろな言い換え例——11

### 正しいことを教えてあげた？

ケース1 ちがう意見を言う人に——12

ケース2 知らないことを話す人に——16

ケース3 やり方がちがう人に——17

メッセージ——ちがう意見にも耳をかたむけてみよう——18

○いろいろな言い換え例——19

### 失敗をはげましたい？

ケース1 失敗をくり返す人に——20

ケース2 練習をやめた人に——24

ケース3 物をこねた人に——25

メッセージ——相手のことをよく見てみよう——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



# おも 思ったことを 言っただけ?

★ねえ、  
こんなことも  
できないの?

## ケース1 | 作業がおそい人に

クラスのみんなで輪かざりをつくることになったよ。  
かんたんはずなのに、あんまりすすんでいない人がいる。

## ★ 言った人



ひとりだけなかなか進まなくてイライラ。やる気がないのかな？  
できないとみんながめいわくする

この作業はちょっと苦手。自分なりにやろうとしているんだけど、あせるとなおさらうまくいかない。せめられると悲しい

## 💧 言われた人



## まわりの人

たしかにモタモタしてるし。言われるのもわかる

おそいけど、あんなふうには言わなくてもいいんじゃない？

わたし、けっこうとくだから、手伝ってあげようかな……

ほんにん本人にはっきり言うって勇気あるね。言いかた方キツイけど！



## アドバイス

自分にはかんたんに思えても、人によってはむずかしかったり苦手だったりすることもあるよ。相手のことを考えてみると、ふわふわことばがうかんでくるよ！



## ふわふわことばに言いかえてみよう

うまくいかない？

どうやったらうまくいく？



## ほかの言いかえ例

- どうしたらできるかな？
- いっしょにやってみようか
- むずかしいところがあったら言ってね