

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」。

友だちともっと仲よくなりたいとき、思わず「ちくちくことば」を使っていない？
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。おだや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

元気がない人をはげましたい

ケース1 さびしそうにしている人——04

ケース2 泣いている人——08

ケース3 きんちょうしている人——09

メッセージ——心配していることを伝えてみよう——10

いろいろな言い換え例——11

悪かったことをあやまりたい

ケース1 だれかのせいにしてしまったとき——12

ケース2 借りたものをよごしてしまったとき——16

ケース3 うっかりミスをしたとき——17

メッセージ——まず、あやまることが大事——18

いろいろな言い換え例——19

友だちのいいところをほめたい

ケース1 うまくなるようになった人——20

ケース2 コンクールで入選した人——24

ケース3 意外なとくがある人——25

メッセージ——相手も自分もうれしくなる伝え方をしよう——26

いろいろな言い換え例——27

ワークシート

みんな考えてみよう。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



元気がない人を はげましたい

★だまっていたら、
わからないよ

ケース1 | さびしそうにしている人に

いつも明るくにぎやかな人が、なんだかさびしそうにしている。
気になって「どうしたの？」って聞いても何も答えてくれない。

★ 言った人

💧 言われた人



心配して声をかけたのに、何も言ってくれないって、どういうこと？
理由がわからないと、どうしようもない

それ聞いて、どうしたいの？
今はだれにも話したくない。
そういう気持ち、わかってくれないのかな



まわりの人

何があったのか、みんな気になっちゃうよね

今はそっとしておいてあげたほうがいいんじゃない？

声をかけてもらったんだから、何か言えればいいのに

言いたくないことを、ムリに聞き出さなくても……



アドバイス

悲しいことや落ちこむことがあったとき、ひとりで気持ちを整理したい人もいます。まずは「だいじょうぶ？」など、相手が安心してふわふわことばをかけてみよう。



ふわふわことばに言いかえてみよう

よかったら、
いつでも話を
聞かせてね

ありがとう。
話せるようになったら
聞いてね



ほかの言いかえ例

- 何かあった？ ○気になっているんだけど……
- いつもとようすがちがう気がするけど、もしよければ話してね