

ことばの 力ちから

× 深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

ひやかしたり



からかったり



悪口や陰口を言ったり



おどしたり



自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ほめたり



元気づけたり



感謝したり



心配したり



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね

ストレスかんを感じるのはいつ？

- A** みんなの前で発表する時。いつもどきどきするんだ
- B** クラスがえをする時。不安で少し前から眠れなくなっちゃう
- A** ええっ！ どうしてクラスがえがイヤなの？ 楽しいじゃん
- B** 発表の時はそんなにどきどきしないけどなあ…



このように、ストレスを感じる場面は、人によって違います。自分にとってはどうってことないけど、友だちにはとてもつらい…なんてこともあるのです。

- B** うまく発表できるか、不安になっちゃうんだね。でもAなら大丈夫だよ
- A** 友だちと別々のクラスになるのがこわいんだね。でも、クラスが違ってもまた一緒に遊ぼうよ



「自分は平気だから大丈夫！」と思うのではなく、他の人がつらそうな時は、二人のように声をかけてあげてくださいね。

