



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
いちねんかん けんこうせいかつ ほんせい
1年間の健康生活の反省をしよう

3月に入り、進級・卒業まで残りわずかとなりました。
みなさんにとって、今年度はどのような一年でしたか？
新年度に向けて、自分自身の生活をふり返ってみましょう。

「できた!」と思うものに○をつけてみましょう



<input type="checkbox"/>	 早く起きる	<input type="checkbox"/>	 朝ごはんを食べる
<input type="checkbox"/>	 手洗い・うがい	<input type="checkbox"/>	 適度な運動
<input type="checkbox"/>	 自分がゆっくりできる時間をつくる	<input type="checkbox"/>	 早く寝る
できていることを大事にしながら、 まだできていないことにもチャレンジしていきましょう! 			

自分も相手も大切にする Iメッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか?



自分が何気なく使っている言葉が、だれかを傷つけている場合もあります。言葉の伝え方をあらためて考えてみましょう。
みなさんが言われてうれしいのは、どのような言葉ですか?

You メッセージ なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ 負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

