

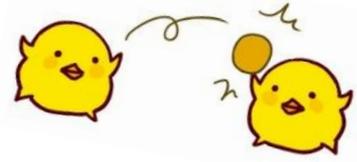


保健だより



20XX年 9月号
ハートマッスル小学校 保健室

前回の保健だよりでは、「伝え方、受取り方」のコミュニケーションを、**キャッチボールに例えて、「伝え方 投げ方」、「受取り方 キャッチの仕方」として楽しく考えてみました。**
みなさんは、どんな投げ方(伝え方)、キャッチの仕方(受け取り方)をしていましたか？そして、キャッチボールする相手によって、パターンやクセが出ていたり、状況によって違っていたり、どんなことに気づいたでしょうか？



投げ方・受取り方は人それぞれ！ポイントは、自分のキャッチボール（コミュニケーション）のやり方、パターンやクセが気になった時は、『そもそも、何のため？』の視点を持つことです。

相手が仲良しの友達、苦手な友達、親、先生、年上の人、年下の人などに対して…

▼投げ方の例

- ・ いつも全力投球！
- ・ 投げたいように投げている
- ・ 相手が受け取るのは当たり前
- ・ ちょっとえんりよが多い
- ・ 恐る恐る、そーっと投げている
- ・ 受け取ってもらえるか心配
- ・ 緊張しながらビシッと投げている
- ・ 相手が受取りやすいように投げる
- ・ しっかり受け取れよ！と思いがち
- ・ …投げれない などなど



▼投げ方の例

- ・ いつも楽しく全身でキャッチ！
- ・ 自分に投げてくれるのが嬉しい
- ・ 取らなきゃというプレッシャー
- ・ 受取れるか心配
- ・ 受取りにくいものは取らない
- ・ 受取りたい時だけ取る
- ・ 投げ方が下手だとイライラする
- ・ 本当は受取りたくないけど笑顔
- ・ ここに投げろ！と思いがち
- ・ …受け取らない などなど



相手に応じてキャッチボールの仕方を変化させている、…と思う場合も、
● **自分のやり方よりも、目の前の相手の反応に合わせるのを優先（相手の反応次第）**
● **相手に対する先入観、イメージで判断している（自分の思い込み）**
になっていて、選んでいるようで、実は選べていない。
本当はこうしたいと思っても、そのようにはできていない…ということがあります。



また、相手があんな投げ方してくるから、こういう受取り方するから、と不満に思うことも、
相手からすると、あなたが、こういう投げ方するから、ああいう受取り方するから、
と知っているかもしれません。

質問▶ **そもそも、何のためにキャッチボールをするのでしょうか？**

楽しむため？仲良くなるため？自分の強さを見せるため？受取って相手を喜ばせるため？戦うため？
あなたは、何のためにやっていますか？

答え▶



目の前の相手の反応が気になって、自分が望んでいるコミュニケーションではなく
なってしまうことがあるかもしれません。そんな時は、『**そもそも、何のために？**』
と自分の**脳**に聞いてみましょう。

そして、この人と、どんなキャッチボール(コミュニケーション)ができたらいいか
を想像してやってみると、余分な力が抜けたり、時には勇気を出せたり、もっと楽し
さを感じる投げ方・受取り方が、今よりもっと選べるように、きっとなるでしょう。

