



# 保健だより

2020年 2月号

ハートマッスル小学校 保健室

皆さんの生活のなかで、ほとんどの人がやっている、ある『3つのこと』があります。それは一体どんなことだと思いますか？

それは、この3つ、  
『**思っていること(心)**、**言っていること(言葉)**、**やっていること(行動)**』  
なんです。実はこの3つは、人とのコミュニケーションでとても大きな影響を出しています。



**今回は、コミュニケーションでの「なんか違う…」「実はただ…」と思ったときは、この『3つの“こと”』をチェック！**

例えば… 下のような経験はありませんか？

Aさんに「相談していい？」と聞いたら「聞くよー！」って言われたけど、どんどんAさんの話ばかりになって、自分が聞く側になった。

Bさんが、「サイアク！この前すっごく嫌なことがあってさ〜」と、笑ったりふざけた感じで話してきた。

Cさんが、サッカーの試合に負けて、次は絶対勝ちたい！と言っていたから、応援しようと思ったが、全然練習に参加せず遊んでいるらしい…。

あれれ?? うーん… そのあと、**あなた**だったら…

またAさんに相談する？

Bさんと大切な話ができそう？

Cさんの応援はどうする？

**実はただ**

Aさん。自分の方が、もっと話を聞いてほしい

**実はただ**

Bさん。本当は悲しかったのに素直になれない

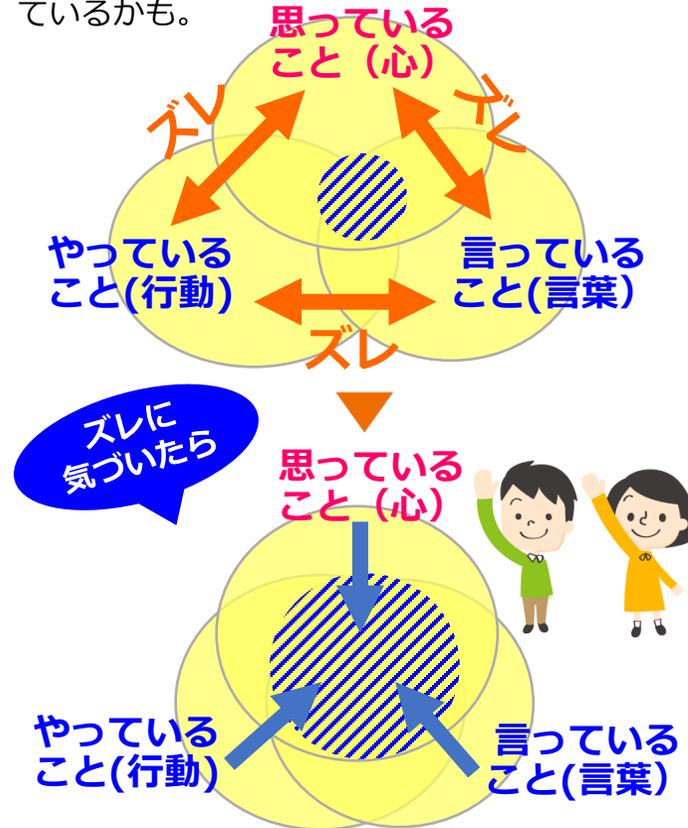
**実はただ**

Cさん。自分は上手になれずどうしても自信がない



## ここがポイント！

人と関わる中で、「なんか違うんだけどなあ」「実はただなんだけど…」と違和感を感じる時は、ご注意を！  
相手にも自分自身にも気づかないうちに、心と言葉と行動が、下の図のようにズレが生まれているかも。



思っていること、言っていること、やっていることが、ズレている部分が目立つ人と、重なる部分が多く感じる人。

あなたはどちらの人に相談したり、応援したくなったりするでしょうか？

ぜひ一度、普段の自分のふるまいを振り返ってみてくださいね！（次号へ続く）