



# 心の健康について考えよう

## 自分の気持ちをあらわしてみよう!

うれしい、楽しい、心地よい。悲しい、悔しい、腹が立つ・・・私たちは毎日の生活の中で、いろいろな物事に触れ、いろいろな気持ちになりますね。でも、そんなときに「怒っちゃいけない」「泣いちゃいけない」と我慢しすぎていないでしょうか。自分の気持ちを無理やりに長い間押さえつけていると、心や体に良くない影響が出て元気がなくなってしまうことがあります。



誰かに話す、日記に書くなどあなたができそうな方法で気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、少しずつ続けていると、上手に出せるようになっていきますよ。

また、人に自分の気持ちを伝えるときには、上手に伝えられるようになるといいですね。

## 考えよう、コミュニケーション～言葉のチカラ～

自分のことをほめられるとうれしかったり、しんどいときにわかってもらえると少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷たいことを言われたりすると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。私たちが使う言葉は、相手と自分、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。

メールやSNSなど、人と人とのコミュニケーションにも次々に新しい形が生まれてきています。それでも「言葉のやりとり」という本質的なところは変わりません。「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな?」「この言葉は、本当に自分が伝えたいことかな?」と、ちょっと立ち止まって相手や自分のことを考える…普段の生活で、そんなことを心がけていきたいですね。



自分も相手も大切に

## 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?



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。