

# 心のほけんだより No.2

2025年5月2日 天王寺川中学校 保健室発行



春休みに帰省していた時、道を歩いていたら、見知らぬ小学生が元気な声で「こんにちは」と挨拶<sup>あいさつ</sup>をしてくれました。この時、とても温かい気持ちになりました。

このように、「おはよう」「こんにちは」などの挨拶<sup>あいさつ</sup>で、お互い温かい気持ちになります。また、挨拶<sup>あいさつ</sup>には人の気持ちをほぐす力もあります。

みなさんの力で、天王寺川中学校がたくさんの笑顔と挨拶<sup>あいさつ</sup>あふれる学校にしましょう。

## 温かい言葉かけを心がけよう

「温かい言葉」とは、「相手を認め、思いやりのある言葉」のことです。

みなさんは、さまざまな言葉でコミュニケーションをとっています。言葉は、人を勇気づけることもあれば、傷つけることもあります。

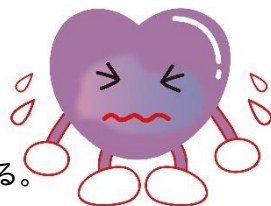
### 温かい言葉をかけてもらおうと・・・

- ・気持ちがホッとする。
- ・元気や勇気がもらえる。
- ・（温かい言葉をかけてくれる人との）居心地が良くなる。
- ・（温かい言葉をかけてくれる人と）仲良くしていきたいと思う。



### 攻撃的<sup>こうげき</sup>で冷たい言葉をかけられると・・・

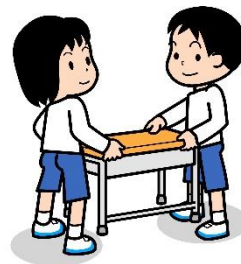
- ・気持ちが落ち込む。
- ・悲しくなる。
- ・（攻撃的<sup>こうげき</sup>で冷たい言葉をかけてくる人と）関係を持ちたくない<sup>きより</sup>と距離をあける。



### 温かい言葉かけの基本

机と一緒に運んでいる友達への言葉かけの例。

- ◎ほめる 「机<sup>いっしょ</sup>と一緒に運んでくれて助かるよ。」
- ◎励ます 「重くて大変だけど、あと少しがんばろう！」
- ◎心配する 「重いかな？大丈夫？」<sup>だいじょうぶ</sup>
- ◎感謝する 「机<sup>いっしょ</sup>と一緒に運んでくれてありがとう。」



直接話をする時、SNSなどで話をする時、どちらの時も、温かい言葉かけを心がけ、相手を思いやる、寄り添う言葉を大事にし、よりよい人間関係を築きましょう。