



# 保健相談室だより



## ♪自分の使う言葉や行動は、大切にしましょう♪

2022年度も残り2か月になりましたね。

みなさんは『2023年の自分なりの目標』について何か決めましたか？

過去を振り返り、未来について考える時間は、“自分自身のこと”についても冷静に見直したり考えたりすることができる貴重なきっかけになります。その繰り返しが、自分自身を成長に導くとも言えるでしょう。

良い機会なので、下の表を見ながら、自分の使う言葉や行動について見直してみませんか？

### 【言われると うれくなる言葉】

- ・「おはよう。」や「またね。」などの『あいさつ』（笑顔付きならもっと良い）
- ・（いつも）ありがとう。
- ・助かった。
- ・がんばったね。 / がんばってるね。
- ・大丈夫？ / どうしたの？
- ・私にも何かできること、あるかな？  
…など



### 【言われると いやな気持ちになる言葉】

- ・死ね。 殺すぞ。 ウザい。 消えろ。
- ・デブ。 チビ。 バカ。 ハゲ。 クズ。
- ・ダサい。 ブス。 キモッ！ ムカつく。
- ・下ネタ発言。 性に関するエッチな言葉。
- ・あいつ、邪魔。 / あいつ、邪魔じゃね？
- ・なんでこんなこともできんの？
- ・どうせお前には無理だろう。



…など

### 【されると うれくなる行動】

- ・困っている時に「どうしましたか？」や「どうしたの？」と声をかけてくれる。
- ・重たい荷物を一緒に持ってくれる。
- ・電車やバスで席をゆずってくれる。
- ・話を聞く時に、自分に顔や体を向けて話を最後までちゃんと聞いてくれる。
- ・うなずきながら話を聞いてくれる。  
…など



### 【されると いやな気持ちになる行動】

- ・自分の動きを（大げさに）マネされる。  
（例：走り方や話し方、体育の時の動き…など）
- ・休み時間に自分が話をしている時や授業で意見を言っている時に、クスクス笑われる。
- ・自分の出番が終わったり進路が決まったりしてヒマになった人に、授業中や部活の試合中、休み時間に、大騒ぎ・ふざけ・他の人の邪魔などをされる。
- ・Twitter や LINE などの SNS で、悪口を言われたり、ウソの情報を拡散されたりする。  
…など



## ♪ 「ふわふわ ことば」と「チクチク ことば」 ♪

今回紹介した内容のうち、 がついている言葉や行動のことを「ふわふわ ことば」と言います。

反対に、 がついている言葉や行動のことを「チクチク ことば」と言います。

問題：『チクチク ことば』を使うことは、なぜいけないのでしょうか？

### 理由

- ・“自分が世界から消える方法”を考えさせるほど、言われた人の気持ちが大きく傷つくから。
- ・『チクチク ことば』をその場で聞いたり見かけた無関係な人たちの気持ちも、言われた人たちと同じくらいの強さと痛みで傷つけていたり、つらくて悲しい気持ちにさせてしまっているから。
- ・『チクチク ことば』を使う人は、周りから“イヤな人・関わりたくない人”として見られ、最悪な場合、周りから信じてもらえない状態になってしまうから。

(たとえば → アイツには任せられない。仲良くしたくない。手助けしたくない。)

- ・「自分は相手のことをバカにしてもいいし、傷つけてもいい。」ということは、「自分が相手から同じことをされてもいい。」ということになってしまうから。



※ 誰かの悪口を言うことで友達同士の気持ちのつながりを強くする場合がありますが、そのような形で作られた友情は簡単に壊れます。  
その人とずっと仲良くしたいのならば、話す内容を考えましょう。