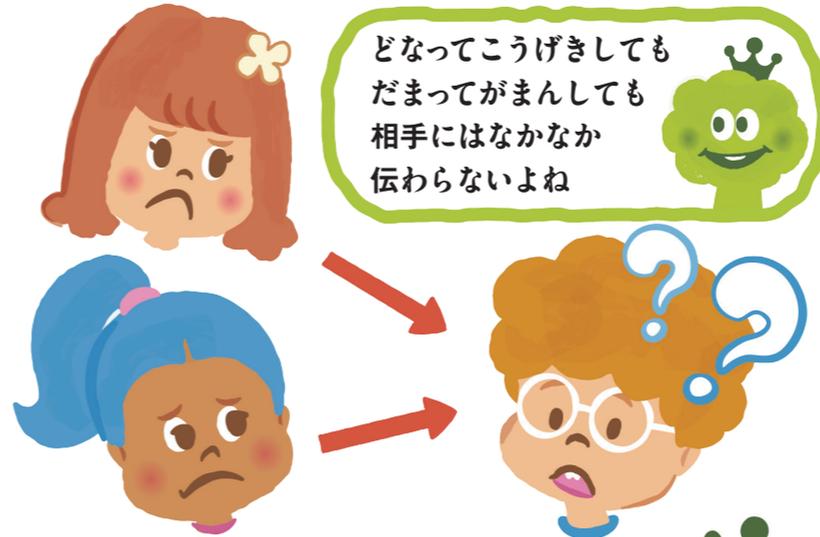




# 自分の気持ちや考えを伝える

いかりの気持ちに気づいて、ほぐした後に大切なのは、自分の気持ちや考えをどんなふうに伝えるかです。がまんしたり、こうげきしたりしないで、おちついて伝えられるようになります。



# 1 気持ちや考えの伝え方 には3つのタイプがある

自分の気持ちや考えの伝え方には3つのタイプがあるよ。それぞれどんなタイプかな？ くわしく見てみよう。



## ① ドカーン

ドカーンは、大きな声でどなったり、相手をこっげきしたりするよ。

ときどき、ものを投げたり、人をたたいたりすることもあるよ。

相手はいやな気持ちになるよ。

## ② ダマール

ダマールは、自分の気持ちや考えをがまんして言わないよ。

おこったり、「いやだな」と感じて、自分の気持ちや考えを伝えたら、きらわれるんじゃないかと思って、がまんしてしまうんだ。

自分はいやな気持ちになるよ。相手にも伝わらないね。



## ③ オダヤカーン

オダヤカーンは、こっげきしたり、がまんしたりしないで、自分の気持ちや考えを人に伝えることができるよ。

相手も自分もいやな思いをしないよ。

# 2 3つの伝え方のちがい

44ページのようなできごとがあったとき、ドカーン、ダマール、オダヤカーンは、それぞれどんなことをどんなふうにするだろう？ 表情や声の大きさ、言い方はどうか？ 想像してみよう。



できごと

顔の表情  
おこっている

話し方  
強い、いばっている

なんでやってないの！  
やってよ！

声の大きさ  
大きい

顔の表情  
ムツとしている

話し方  
だまっている

声の大きさ  
なし

顔の表情  
やわらかい

話し方  
ていねい、  
おちついている

フウトさん、そうじ当番を2人するのは大変だよ。いっしょにやってくれる？

声の大きさ  
ふつう

# 3 オダヤカーンの つた 伝え方のポイント

いかりの気持ちを感じたときに、自分の気持ちや考えをうまく相手に伝えるのはむずかしいよね。そんなとき、オダヤカーンの伝え方を知っておくと役に立つんだ。44ページのマンガを例に、オダヤカーンの伝え方のポイントを紹介するよ。

## ポイント1 何を伝えるか

- ① 相手の名前をよぶ (○○さん)。
- ② いかりの気持ちを感じている理由を伝える。  
「～ができなくてこまっているんだ」  
「～だからいやなんだ」
- ③ どうしてほしいか伝える。  
「～してくれる？」など。



## ポイント2 どんなふう伝えるか

顔の向き  
相手を見る

話し方  
おちついている

顔の表情  
やわらかい

声の大きさ  
ふつう



# 4 オダヤカーンになって 自分の気持ちを伝えよう

次のできごとを思いうかべてみよう。そして、オダヤカーンになったつもりで、自分の気持ちや考えを相手に伝えてみよう。

できごと① 貸していた本を友だちが  
なかなか返してくれない。



①相手の名前を呼ぶ  さん

②いやだと感じている理由を伝える

わたし(ぼく)は

③どうしてほしいか伝える

オダヤカーンの伝え方 **ポイント2** (48ページ) で紹介した「どんなふう伝えるか」を参考にして、自分で考えた「オダヤカーン」のセリフを言ってみよう。

## できごと② やりたくないあそびにしつこくさそわれた。



①相手の名前を呼ぶ **アキ** さん

②いやだと感じている理由を伝える

ぼく(わたし)は

③どうしてほしいか伝える



オダヤカーンの伝え方 **ポイント2** (48ページ) で紹介した「どんなふうに伝えるか」を参考にして、自分で考えた「オダヤカーン」のセリフを言ってみよう。

## できごと③ 自分の席に座りたいのに、ほかの人が座っている。



①相手の名前を呼ぶ **ハルカ** さん

②いやだと感じている理由を伝える

ぼく(わたし)は

③どうしてほしいか伝える



オダヤカーンの伝え方 **ポイント2** (48ページ) で紹介した「どんなふうに伝えるか」を参考にして、自分で考えた「オダヤカーン」のセリフを言ってみよう。

自分の気持ちや考えを伝える

ま と 曲



- 自分の気持ちや考えを伝える方法には、「ドカーン」「ダマール」「オダヤカーン」の3つのタイプがあるよ。
- 「オダヤカーン」になると、自分の気持ちや考えをおちついて伝えることができるよ。
- 「オダヤカーン」の伝え方のポイントをおぼえて、日常生活の中で使ってみよう。



Day 5  
5日目の感想

今日学んだことをふりかえって、気づいたこと、わかったこと、考えたことなどを、自由に書いてみてね。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



① 1日目のマンガのできごとを思い出してみよう。



② いかりの気持ちに気づこう。



③ いかりをほぐそう。



④ 「相手がわざとやった」と思ったら、「本当にそうかな?」と考えてみよう。



⑤ オダヤカーンになって 気持ちを伝えよう。



いかりをほぐして、じょうずに気持ちを伝えられたね!

