

心の中で言うことば

□ 相手をバカにすることば（例：バカ・アホ・マヌケ・〇〇のくせに！）

□ 相手が気にしている体や顔の特ちょう（例：チビ・デブ・ブス・ハゲ）

□ 命を軽くみることば（例：コロス・シネ・キエロ）

□ 相手の人格を傷つけることば（例：ウザイ・キモイ・クサイ）

□ 相手をおどすことば（例：ぶん殴るぞ！・蹴るぞ！・壊すぞ！）

□ セクハラになることば（例：ババア・おっぱい・年れいや結婚のこと）

□ 食事中などの下品なことば（例：うんこ・ちんこ・おしり）

★ 人の心は、自分の努力では変えられないことを言われたり、自分の命や存在を軽くあつかわれることばで、傷ついてしまいます

★ 下品なことばや性に関することばをみんなの前で言うと、不ゆかいに思う人もいます

ふざけない時

勉強べんきょうする時

周りまわの人たちが静かな時（例：図書館、寝ねる時など）

先生の話や友だちの発言を聞く時

注意を受けている時や、叱しかられている時

みんなが真剣しんけんにがんばっている時

急いそがないといけない時

災害さいがい、病気、ケガなどの緊急事態きんきゅうじたいの時や、お葬式そうしきなどの不幸なことの時

相手が困こまったり、嫌いやがったり、イライラしたりしている時

★ 人は、気持ちや時間によゆうがない時や、マジメに集中しゅうちゅうしたい時に、ふざけている人を見ると、腹はらが立ったり、迷めいわくに思ったりすることがあります

相手の都合を聞くことば

- 今、〇〇してもいいですか（都合つごうを聞く）
 - 時間は大丈夫だいじょうぶですか？（時間がかかる時や、次の予定よていがあるか？）
 - どれがいいですか？（相手に選えらんでもらう）
 - 私はこうしたいです。〇〇さんはどうですか？（気持ちや考えを聞く）
 - 私はこれをやるので、これをお願いしてもいいですか？（ギブ&テイク）
 - どんな服そうで行けばいいですか？（TPOを聞く）
 - これでいいですか？（間違まちがいをチェック・確認かくにんしてもらう）
 - ここで、〇〇をしてもいいですか？（許可きょかを得える）
- ★ 相手の都合つごうや気持ちを聞くことができれば、空気を読まなくても、人の信頼しんらいや理解りかい、協力きょうりょくを得えられやすくなります

目的地につくための自分チェック表

- それ、どうしても、今スグやらないといけないこと？

- 今からそれをやると、終わるまでにどれくらいかかりそう？

- 今、それをすると、○分後、どんな結果けっかになりそう？

- 自分の充電完了じゅうでんかんりょうのサイン、合図あいず、目安めやすは何？

- 今やらないと、自分や誰かが、後で困るだれ・大変こまになることはある？

- 何から始めるといい？ 一番大事なこと/カンタンなことは？

- 最低限さいていげん、どこまでできていれば、ギリギリセーフ/OKだと思う？

- 目的地・ゴールはどこ？ 何をしたら「終わり」？

★すごく気になることがあったり、なかなかやる気が出ない時には、スグやらないといけないこと、後でもいいこと、などの優先ゆうせんじゅんい順位をつけると、大事なことが効率よく終われます

★目的地を決めると、寄り道よや脱線だっせんをせずに、ゴールまでたどり着きやすくなります