

# TSUNAGU

令和5年 1月

スクールソーシャルワーカーからのおたより

文責

古川千恵子

## <図書室で出会った本>

言いかえ図鑑～よけいなひと言を好かれるセリフに変える～

(サンマーク出版)

この本の中で「無意識に使っている言葉が、あなたの印象をつくっています。」と記してあり、ドキリとしました。「自分が言われて嫌なことは言わない」くらいは心掛けていたつもりでしたが、使う言葉で印象が決まると言われると読みたくなくなり手に取りました。本書には、『プラスの表現は人間関係に良いスパイラルを生み出します。』とあります。本文の中から「よけいなひと言」を「好かれるセリフ」に言いかえるパターンをいくつかご紹介します。

### よけいなひと言

今日はかわいいですね

→

(今日はいつもと違いますね より、いつも良いですねが◎)

大丈夫です

→

(イエスとノーの意味がある。「大丈夫」は誤解を招く)

みんなも頑張っているからね

→

あなたはよく頑張っているね

それでいいんじゃない

→

(なげやりな言葉はマイナスに受け取られやすい)

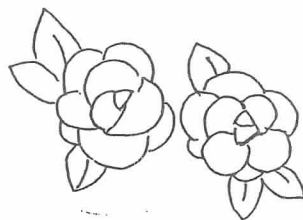
### 好かれるセリフ

今日も素敵ですね

わかりました できません

あなたはよく頑張っているね

とてもいいと思うよ



どれも読んでいて納得させられました。特に「みんな頑張っているよ」は、私自身励ますつもりで使っていたこともあり振り返ることができました。言い方をほんの少し変えるだけで、自分の印象は変わり相手も幸せな気持ちになれる。お互いを思いやりながら楽しい人間関係を築いていきたいものです。

## <お知らせ>

不登校・学力不振・その他お悩み相談窓口

- 教育相談 (教育委員会) 85-3899
- 波佐見中 古川SSW 85-2421
- 中央小・南小・東小・大河原SSW
  - 85-3131 (中央小)
  - 85-2414 (南小)
  - 85-2061 (東小)

※ご相談日時はお問い合わせください。

本年もどうぞよろしく  
お願いいたします

知人に「なんか  
ちょっと  
痩せた？」  
と言われる  
程度のダイエットを  
がんばります



今年の目標は  
断捨離して  
ミニリストを  
目指します

良い一年になりますように