



令和8年1月26日（月）
五所川原高校定時制 保健室
No.9

2026年がスタートしました。今年もよろしくお願いします。
今年の干支は午（うま）です。午年は、行動力や冒険心が後押しされる年とも言われています。
みなさんも何か新しいことに挑戦する1年にしてみたいかがでしょうか？みなさんの挑戦が「うま」くいきますように！



初詣で引いたおみくいは『末吉』でした。なんと微妙…！笑
良くなっていくのびしろがあるとポジティブに捉えます😊



人間関係がちょっと楽になる！

疲れないコミュニケーションのコツ

★あなたならどう話す？

テストの前日、友だちのAさんから「今日、社会のノート貸して」と言われました。
社会のノートは、テスト勉強に必要なものです。

① 攻撃的なコミュニケーション

無理に決まってるじゃん！
今頃ノート借りようなんて、常識ないんじゃない？

② 受け身的なコミュニケーション

いいよ…（本当はテスト前で不安）

③ アサーティブなコミュニケーション

ごめん、今日はテスト前で使いたかった。この次から、もう少し早く言ってくれば、貸してあげられると思うよ。

アサーティブなコミュニケーションとは、「**自分の気持ちも、相手の気持ちも大切にしたいコミュニケーション**」のこと。言いたいことを我慢しすぎず、でも相手を傷つけない——その“ちょうどいい”バランスを目指します。

1 『I』メッセージを意識する！

「あなた（You）」を主語にすると相手を責める口調になりやすいですが、主語を「私（I）」に変えると、自分の主張を相手を傷付けずに伝えられるのです。

Youメッセージ	Iメッセージ
「ちゃんと参加してよ！」	「あなたが手伝ってくれると（私は）とても助かるな」
「なんでLINEの返信してくれないの！」	「なかなか返信がなくて（私は）心配だったよ」

2

『感情』をラベリングする！

「イライラする」「モヤモヤする」という漠然とした感覚は、「怒り」「不安」「悲しみ」など具体的な感情に置き換えてみましょう。自分の気持ちを明確にすることで、相手もその感情を受け取りやすくなります。

例：「なんだかモヤモヤする」
⇒「私は不安を感じている」

Point!!

感情や、今の気持ちを伝える表現を加えることで、正直な意志が伝えやすくなります。

例：「～していただけると助かります」
「～に困っています」

3

『お願い』の表現を使ってみる！

「～すべきだ」「～しなさい」と断定、支配、命令的な主張ではなく、「～して欲しい」「～してください」というお願いの表現を使うことで、相手があなたの意見を受け入れやすくなります。



例：急に予定が変わって困ったとき

×「なんでもっと早く教えてくれないの」 ×何も伝えず我慢する

○「次から予定が変わる時は、早めに知らせてもらいたいな」

4

肯定的な言葉を使うようにする！

「～できない」という否定的な言葉は相手が受け入れにくいものです。否定で終わらず、前向きな策と一緒に提案することで、相手は受け入れやすくなります。



例：友だちからの誘いを断るとき

「ごめん。誘ってもらって嬉しいんだけど、その日は別の予定が入ってるんだ。来週なら空いてるんだけどどうかな？」



連載！みんなの元気が出ることば



S・Oさんの元気が出ることば

「ナイス」
「いいね」



S・Kさんの元気が出ることば

「今日はクラタンだよ」

好きなお母さんの
手料理だそうです♪

