



夢工房新聞

「言葉の使い方」

言葉使いで人を不愉快な気持ちにさせてませんか？

話す時にアイメッセージや、ふわふわ言葉を使うと

相手にも伝わりやすく、話しやすくなります。

・ユーメッセージや、ちくちく言葉で話す、

言われた相手は、悲しい気持ちになったり

不愉快な気持ちになって話しにくくなります。

・ユーメッセージ（あなた）を主語にしたメッセージ

相手に対して命令や非難したり攻撃的な

強めになる言葉

・アイメッセージ（わたし）を主語にしたメッセージ

ちゃんと自分の気持ちを伝えてお願いする柔らかい言葉

★ふわふわ言葉・（あ）が（う）・す（い）ね・楽しい・よく頑張ったね（

など言われると気持ちが、ふわふわして嬉しくなる言葉

★ちくちく言葉・（バカ・死ぬ・キモイ・ウザイ・

そんなことも知らないの・一緒に遊んであげない）など言われると

悲しくて、心が傷つく言葉。

例ユーメッセージ

『なんで（あなたは）片付けていないの？』

『（あなたが）早くしてー！』

『（あなたが）手伝ってよー！』

アイメッセージに言い換えるよ

『部屋がきれいだと（わたしは）

さもちがいない』

『急いでくれると（わたしは）助かる』

『手伝ってくれると（わたしは）嬉しい』

家族や友達、職場でも会話をするときには

ふわふわ言葉やアイメッセージを

心かけて話しましょう。



★旧十六日祭

3月4日は十六日祭です。

「旧十六日祭」は亡くなった先祖

の後生（グソー）の正月です。

宮古島や八重山、本島北部では

お墓に行き、線香・紙銭・重箱・

お酒・お菓子などをお供えます。



3月

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	⑦
⑧	9	10	11	12	13	⑭
⑮	16	17	18	19	⑳	㉑
㉒	23	24	25	26	27	㉘
㉙	30	31				

○：夢工房の休み

△：13時まで

2月24日に土屋先生
が来てくださり

パーソナルスペースの

勉強会をしました。

次回載せたいと思い

ます！お楽しみに☺