

私(アイ)メッセージで伝えよ〜!の巻

モヤモヤしたら こらせばいい!!

おちつく

客観的な情報

★私(アイ)メッセージ
私を主語にした表現

私はA子のことばを
基に違いして
本音にみえた

モヤ モヤ
不安
思考停止
被害妄想
大変だ!!

① 悲しみ・怒り
② ぐいといまよう!
おちついて
私(アイ)メッセージ

「あなたメッセージ」は 何かな知らない
ケカや誤解のもと

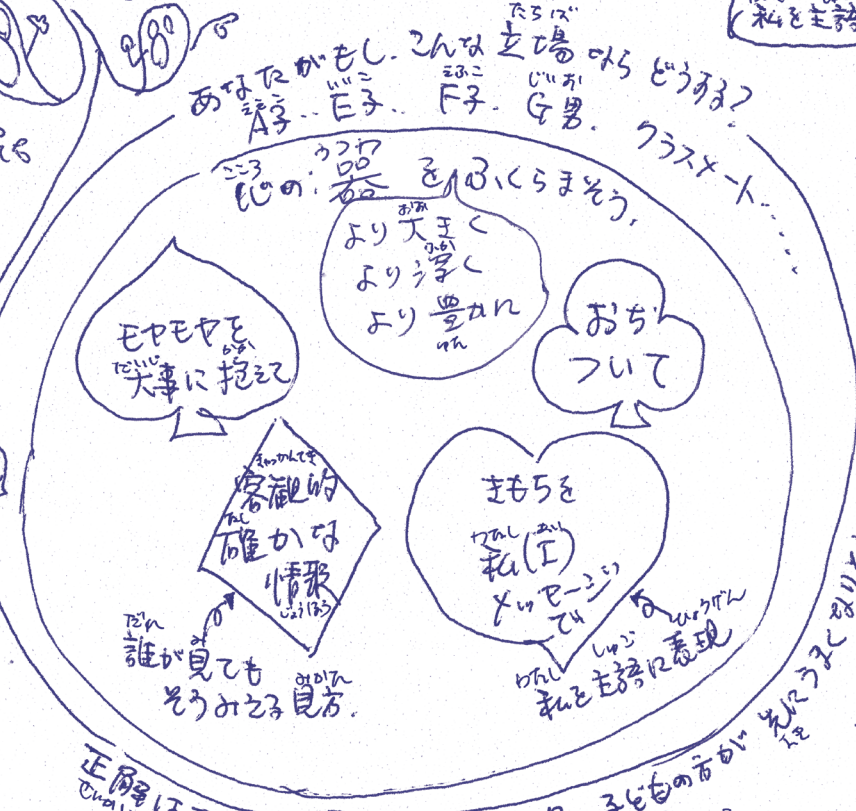
A子たちは
ひどいよね!

E子が悪口
言ってるぜ

F子
G男

クラスメイト
あの子たちは
ヤンキーなんだからー

え? それは本当のことと
ちがってちがうよね。



おちついて

モヤモヤ

おちつけば、そんなこと
あるんじゃないって、わかる...

私はE子に
これから
親友で
いてほしい

気づいたら
対処をしよう。

いをおちつけて
主観だけでなく
「客観的な情報」も
大切に

ごめんね
冷静に考えて、僕らが
何か起きてるか確かめられたらあ。
ごめんね。