言葉の知性・品性・人間性を磨く ワークシート

言葉のクセを知って、言い直してみる（1／2）

気持ちが落ち着いているときに書きましょう。正しい答えはありません。**言葉で失敗するのは、あなたの性格が悪いからではなく、多くの場合、心に余裕がないときです。**責めずに、そのまま書いてください。書いたものは、誰にも見せなくてかまいません。

STEP 1 セルフチェックの結果を書く

言葉にできない： ＿＿＿ ／4　**ひと言多い：** ＿＿＿ ／4　**言い方がきつくなる：** ＿＿＿ ／4

STEP 2 最近、言葉で後悔した場面

例：疲れて帰った日、夫に「なんで洗濯物を取りこんでくれないの？」と強く言ってしまった

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

STEP 3 3つの問いで、見直してみる

本当？
思いこみではなく、事実だった？
☐ はい ☐ いいえ

必要？
いま、言う必要があった？
☐ はい ☐ いいえ

やさしい？
相手が受けとりやすい言い方だった？
☐ はい ☐ いいえ

本当は、何を伝えたかった？ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

STEP 4 「わたしは」で言い直してみる

例：「今日はくたくたで、わたしは帰ってから洗濯物を見て、泣きたい気持ちになったの。手があいていたら、取りこんでくれるとうれしいな」

＿＿＿＿＿＿＿＿ **のとき、わたしは** ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ **と感じた。**

だから、 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ **してくれると、うれしい。**

STEP 5 7日間の「言えてよかった・言わなくてよかった」ノート

寝る前に1行だけ。**うまく言えたことも、のみこめたことも、どちらも書いてください。**例：会議で「わからないので教えてください」と言えた／うわさ話に、乗らずにすんだ

1日	
2日	
3日	
4日	
5日	
6日	
7日	

言葉の知性・品性・人間性を磨く ワークシート

心に残っている言葉の、もう一方の面を見る（2／2）

先に、あなたの安全を：暴言や、人格を否定する言葉を、くり返し受けているときは、このページより先に、あなたの安全を守ってください。夫や恋人からの暴言は、DVにあたることもあります。DV相談ナビ（#8008）などに相談できます。

いまの心のざわつき度　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　　0＝おだやか　10＝とてもざわつく

STEP 6　心に残っている言葉と、それを言った人

例：職場の先輩Dさんに言われた「そんなことも知らないの？」

言った人： _____　**言葉：** _____

_____

STEP 7　その言葉が、あなたにもたらしてくれたもの

その言葉があったから、気づけたこと、身についたこと、守られたこと。**相手を許すためではなく、片方だけになっていた見方を、もとに戻すために**書きます。

1. _____
2. _____
3. _____

例：わからないことを、そのままにしない習慣がついた／新人さんには、同じ言い方をしないと決められた／自分で調べる力がついた

STEP 8　形はちがっても、わたしが同じような言葉を言った場面

言葉の中身ではなく、「相手をちょっと下に見る」「正しさで押す」など、言葉の向きが似ている場面を探します。

1. _____
2. _____
3. _____

例：家族に「前にも言ったよね？」と言った／後輩の質問に、ため息をついてしまった

いまの心のざわつき度　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　　最初とくらべてみましょう

STEP 9　これから、大切にしたい言葉

わたしが大切にしたい言葉：「 _____ **」**

言葉は、相手と自分を大切にする気持ちから生まれる。