

自分が言われて嫌な言葉は使わない！ コミュニケーションの基本です



近年、ネットが普及したことによって、人と人とのコミュニケーションにも SNS など次々に新しい形が生まれてきました。それでも、「言葉のやりとり」という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら(送ったら)、どう思うかな?」と、少し立ち止まって、相手のことを考えてみましょう。



「自分が言われたら絶対怒るくせに！」よく皆さんとの会話の中で聞くセリフです。学校でも、お家でも、どんなに仲が良くても、相手のことを考えて言葉にしましょう。

—感染予防でストレスがたまってきたな…と思ったら—

Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、
良質な睡眠を
しっかりとります。



3つの「R」で上手に ストレス対処!

Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。
体を動かすのも
よいです。



Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。

気持ちを切り替えるために、
読書をしたり、漫画を読ん
だり、映画を見たりする
のもおすすめです！



違って見比べると、全部で七か所
よーく見比べてね!

