

心の中で言う言葉

- 相手をばかにする言葉（バカ・アホ・マヌケ・クズ・○○のクセに！）
- 相手が気にしている体・顔の特ちょう（チビ・デブ・ブス・ハゲ）
- 命を軽くみている言葉（コロス・シネ・キエロ）
- 相手の人格を傷つける言葉（ウザイ・キモイ・クサイ）
- 相手をおどす言葉（ブン殴るぞ！・蹴るぞ・壊すぞ）
- 女性が嫌がること（ババア・おっばい・年れいや結婚のこと）
- ふざけない時・食事中（うんこ・ちんこ・おしり）

★人の心は、自分の努力では変えることのできないことや、命や存在を軽くあつかわれる言葉で、傷ついてしまいます。

★また、下品な言葉や性に関する言葉を皆の前で言うと、不ゆかいに思う人もいます。

ふざけない時

<https://www.rakurakumom.com/>

- 勉強する時
- 周りの人が静かな時、場所
- 先生の話、友達の発言を聞く時
- 注意、怒られている時
- みんなが真剣に頑張っている時
- 急いでいる時
- 災害、緊急事態、病気、ケガ、事件、不幸なことの時
- 相手が困ってる、嫌がる、イライラしてる時

★人は、気持ちや時間によゆうのない時や、集中したいときに、ふざけている人を見ると、腹が立ったり、迷わくに思ったりすることがあります。

心の中で言う言葉

- 相手をばかにする言葉（バカ・アホ・マヌケ・クズ・○○のクセに！）
- 相手が気にしている体・顔の特ちょう（チビ・デブ・ブス・ハゲ）
- 命を軽くみている言葉（コロス・シネ・キエロ）
- 相手の人格を傷つける言葉（ウザイ・キモイ・クサイ）
- 相手をおどす言葉（ブン殴るぞ！・蹴るぞ・壊すぞ）
- 女性が嫌がること（ババア・おっばい・年れいや結婚のこと）
- ふざけない時・食事中（うんこ・ちんこ・おしり）

★人の心は、自分の努力では変えることのできないことや、命や存在を軽くあつかわれる言葉で、傷ついてしまいます。

★また、下品な言葉や性に関する言葉を皆の前で言うと、不ゆかいに思う人もいます。

目的地につくための自分チェック表

<https://www.rakurakumom.com/>

- それ、どうしても今スグやらないといけないこと？
- 今からやろうとすることは、終わるまでどれくらいかかりそう？
- 今、それをすると、〇分後、どんな結果になると思う？
- 充電完了のサイン・合図は何？
- 今やらないと、自分や誰かが後で困りそう・大変になりそうなことはある？
- 何から始めるといい？ 一番大事なことは？ 一番カンタンそうなことは？
- どこまでできていれば、ギリギリセーフのOKラインだと思う？
- 目的地（ゴール）はどこ？ 何をしたら「おわり」？

・すごく気になることがあったり、なかなかやる気が出ない時には、スグにやらないといけないことと、後でもいいことの優先順位をつけると、大事なことを効率よく終わることができます。

・また、目的地を決めると、寄り道や脱線をせずに、ゴールまで辿り着きやすくなります。