



10日間もあったゴールデンウィーク、いかがでしたか？連休が終わるといよいよ幼稚園・保育園、そして学校も本格始動ですね。先日、息子の幼稚園時代のママ友から久しぶりにメールが届きました。ある親子が郷里に帰るのでさよなら会を開こうとの主旨でした。誰だっけ？う～めんどくさい！真、先に頭をよぎりました。わたしは変な性格で人が好きなのか嫌いなのか？学生時代の友だち（仲良しだった人限定）とは「会いたい」と思うし（正直言うとめんどくさいことも多々あります）、ママのりあのママたちとお喋りは楽しい♡それが息子のママ友となると、できれば避けたい。何を好き好んで今更！断ることはすぐ決まりましたが、何て言って断ろう…ここはやはり大人なので失礼のないように。結局仕事にかこつけて断りました♡「ママのりあでのママ同士のお喋りは大切です」でも幼稚園となると、何か違う？と思ってしまうのです。何故？と自問自答したところ、テンションをマックスに上げないといけないと思ってしまうことと、母親としての自分を登場させ、人さまの子どもの話をさんざん聞いて褒めなければならぬ！それが疲れるらしいと判明しました…こんなことは正直には伝えられず、空気を読んだ断り方をしました♡

放課後等デイサービス事業の中でママのりあはSST（ソーシャルスキルトレーニング）を大切にしています。小学校3年生当たりから中学生の話し合いの中で「空気を読むこと」を取り上げています。ママたちも参考にトライしてみてください。

新学期が始まりホットラインを利用し相談して下さる方がたくさんいらっしゃいました。即、出られなくても必ず返信しますので遠慮なくかけて下さいね。ひでみ



## 48 空気がよめる人になろう

「空気がよめる人」になるのはとてもむずかしいことです。「その場のふんいきがわかる人」と言いかえることもできます。

具体的に

- 言っていることと悪いことがわかる
- 言いすぎない やりすぎないこと
- 周りの様子を見て発言したり行動することです。

なぜ むずかしいかというと…

- ①空気（基準）はそのメンバーによって変わるから（同性・異性・異年齢・同年齢・地域など）。
- ②空気（基準）はその時の「ノリ」によって変わるから（まじめモード おふざけモード）。
- ③目に見えない、加減があいまいでびみょう。
- ④答えは1つではないから。

だから⇒完璧に空気がよめる人なんかいません。

なので⇒人の目を気にしすぎなくてもいいです。

でも ⇒相手を不愉快にしないように気をつけること、失敗したと思ったら謝ること、  
は大切です。

### 「空気がよめる人」に近づくための確認と振り返りリスト

月 日  
場面：（休み時間・グループ活動・放課後・部活・その他（ ））  
メンバー：（ ） モード：（まじめ・おふざけ）

	評価○△×	ひと言コメント
1 いや嫌な気持ちにさせないような言動		
2 自分ばかり話しすぎないように注意		
3 相手の表情の確認（嫌がっていないか）		
4 失敗した時は謝る		



ママのりあ

〒252-0324  
相模原市南区相武台1-21-5  
電話 046-244-4537  
FAX 046-244-4538