

はじめに「あいさつ」あり
まず明るいあいさつを

日本語にはすばらしいあいさつの言葉がいっぱい。
 明るくほがらかにあいさつすれば、ぎこちなさや
 わだかまりも解消します。



「おはよう」
 「こんにちは」
 「ってきます」
 「おかえりなさい」
 「おつかれさま」



自分も相手も認めよう
あなたにも私にもいいところがある

人間は誰もが価値ある存在です。

自分のいいところ、自分が今ここにいる価値を
 みつけ、まず自分を好きになりましょう。

他人と比較するのではなく、自分自身が
 今よりもよくなれば、それで十分です。

同じように、相手のよいところを
 探しましょう。



自分が変われば相手も変わる
素直にほめてみよう

感謝されたい、ほめられたいという気持ちは
 誰でも同じ。

どんなに親しくても、言葉や態度に表さないと
 わかりません。

まず自分から、ほめ言葉や感謝の気持ちを
 伝えましょう。



「ありがとう」
 「助かりました」
 「あなたのおかげです」

「いいね」
 「すごいね」
 「似合うよ」
 「さすがだね」
 「えらいぞ」
 「よくやった」
 「すばらしい」

お礼や感謝のことばがほしい
きっかけをつくってみよう

だまって食事をしている家族には、

「おいしい？」
 「こんなふうにしたのよ」



さりげなく報告したり確認したりしてみましょう。
 きつとうれしい言葉が返ってきます。

「～しておいたよ」
 「これでいい？」
 「気にいった？」
 「今日は楽しかった？」

「バッチリだよ」
 「センスいいね」
 「最高」
 「とっても」
 「ありがとう」