



心の教室だより

9月号

一宮市立中部中学校 心の教室

スクールカウンセラー

スクールカウンセラー

心の教室相談員

こころの豆知識



みなさんは家族や友達と話をするとき、どんなことに気を付けていますか？
“分かりやすさ”を第一に考える人もいれば、“丁寧な言葉”や“ゆっくり話す”こと、
“相手に失礼のない言い方”など、例をあげるとたくさん出てくると思います。しかし、
自分と相手の考えに違いが生じると、きつい口調になったり、相手の考えを否定するよ
うな言い方をしてしまったたりして、「そんなつもりじゃなかったんだけど…」と後悔す
ることがあるのではないのでしょうか。

そんなときには「I（アイ）メッセージ」というものがあります。

I メッセージは、「私は…」と自分を主語にして気持ちや考えを主張する伝え方です。
I メッセージの良いところは、主語を自分にすることで、自分の気持ちを主張しつつも、
やわらかい言い方ができることです。逆に、相手を主語にした伝え方は「YOU（ユー）
メッセージ」と言います。YOU メッセージは相手に意図が伝わりやすいという利点があ
る反面、批判的に聞こえやすく、関係を悪くする可能性があります。

このことから、自分と相手の気持ちや意見に違いがあるときには、I メッセージを使
うと、相手を不快にさせることなく伝えやすいと言われています。

☆YOU メッセージからI メッセージに変換すると☆

「(あなたは) なんで話を聞いてくれないの！」
「(あなたに) これやっておいてっていったじゃん！」
「(あなたは) メモを取らないから忘れるんだよ」

I メッセージにすると…

「私は話を聞いてほしいな」
「やってもらえると私は助かるよ」
「私はメモを取ると覚えやすいと思うよ」

話し方のコツをつかむことで、自分の気持ちと相手の気持ちを大切にしたコミュニ
ケーションができるようになります。ぜひ、試してみてくださいね。