



# 荻川小だより

〒956-0011 新潟市秋葉区車場 922-1  
電話：0250-25-2171 FAX：0250-25-2172  
<http://www.ogikawa.city-niigata.ed.jp/>

令和5年7月21日発行 No.3

## 『あなたの気持ち、どのように伝えていますか？』

教頭 菅原 知昭

突然ですが次の例文をお読みください。

A: 明るい挨拶だね，うれしいな。

B: 明るい挨拶だね。えらい。

A: 読んだ本をもとに戻してくれるとありがたいな。

B: 読んだ本をもとに戻して。

A: あんな言い方をされてとても残念だった。

B: なんてあんな言い方をするんだ。

AとBの違いは何でしょうか。違いは主語。Aの例文は主語が「私」、Bの例文は「あなた」です。保護者の皆さんやお子さんは、どちらの表現が多いでしょうか。

では、もう1つ質問。AとBの表現、どちらが素直に受け入れやすいでしょうか。私の場合、Aの方が受け入れやすそうです。Bの言い方で言われると、少し残念な気持ちになりそうです。

主語を「私」にすると自分の気持ちや思いを伝えることになります。相手への強制や決めつけはありません。一方、主語が「あなた」の場合、決めつけや指図、強制に受け取られ、反発心を湧き上がらせることにもなりかねません。

実はこの主語を変えた表現、心理学では「アイ（私）・メッセージ/ユー（あなた）・メッセージ」と呼ばれているものです。「アイ・メッセージ」は、自分自身の感情を伝えているため、相手はすんなり受け入れやすいことが多いようです。

私もかつてBの表現が多かったように思います。特に、相手に腹立たしきや怒りを覚えた時に…。そのために相手からの反発を招いた経験がいくつもあります。しかし、この「アイ・メッセージ」について学び、生活に取り入れていってからは、穏やかなコミュニケーションが多くなりました。

コロナウイルス感染症が5類に移行し、子どもも大人も人と関わる場面が増えてきつつあるように思います。これから夏休みを迎えます。友達や家族、地域の方と関わる時間も今まで以上に増え、それに伴い、楽しさ、喜び、嬉しさを味わう機会が増えるでしょう。一方で、人との関わりが増えれば、悲しみ、不安、怒りを感じる場面も出てくる可能性があります。そんな時、悲しみ、不安、怒りなどネガティブな気持ちを言葉で表現し、受け止めてもらうことは、子どもも大人も、幸せに過ごしていくために欠かせません。自分自身の思いを言葉にして相手に伝える「アイ・メッセージ」。和やかで落ち着いたコミュニケーションに大いに役立ちそうです。この夏、ご家庭で活用されてみてはいかがでしょうか。