

伝え方のチャンピオン「アイメッセージ」

R5, 12月4日

釧路市立芦野小学校校長 高島 昌之

学校便りで、「何を伝えたか？」ではなく、「どのように伝えたか？」の方が大事だということを紹介しました。では、どのように伝えればよいのかを紹介していきます。今回は、相手を責めずに自分の考えや気持ちを伝える「**自分も相手も大切に伝える伝え方**」である「**私メッセージ**」を紹介します。いろいろなカウンセリング手法が世に出っていますが、共通して使っているスキルで「王道中の王道」の手法です！

1. わたしの気持ちを伝える最も効果的で最も使われている手法

「何回言ったら分かるの！おもちゃを片付けて！」は、相手に行動の注文をつける「あなたメッセージ」といいます。「あなたには〇〇してほしい」と「あなた」が主語の伝え方です。

「おもちゃを置いてあると片付けられないから困るんだ！」を「わたしメッセージ」といいます。「わたしは〇〇してほしい」と「わたし」が主語の伝え方です。

「あなたメッセージ」は、相手をコントロールしようとしているので、相手が攻撃性を感じてトラブルになることが多いです。「わたしメッセージ」は、自分がどう思うかを伝えているだけなので攻撃性がなくトラブルにはなりにくいです。

2. 「わたしメッセージ」のやり方

「事実」「影響」「気持ち」の3部構成で伝えるのが基本です。なぜ怒っているのか？何に悲しんでいるのか？など、その人の想いの根拠を人は知りたいし、知ることによって納得することも増えます。「わたしメッセージ」は、相手のことを思いやり丁寧に気持ちを伝える方法です。

あなたメッセージ

「部屋の中を片付けなさい！」

「じゃまだからカバンどかして！」

「何だ、その言い方は！」

「遅刻しないようにしなさい！」

「嘘つくのやめなさい！」

わたしメッセージ

「おもちゃがそのままだと（事実）部屋がきたないから（影響）困ってる（気持ち）」

「カバンがあると（事実）通れないから（影響）どかしてほしいな（気持ち）」

「その言い方は（事実）嫌な気持ちになるから（影響）やめてください（気持ち）」

「遅刻が続くと（事実）勉強が遅れるのが（影響）心配なんだ（気持ち）」

「嘘を続けると（事実）周りの人が呆れて離れるのが（影響）心配なんだ（気持ち）」

気持ちを丁寧に伝えてもどうするかは、相手が決めることです。「するかしないか」「続けるか止めるか」は相手の課題です。**我々のできることは、「どうしてほしいのか？」「どうなるといいのか？」を伝えることだけです。**親の気持ちを伝えて、どうするかを子どもに決めさせるのは「主体性」を育む関わり方です。もちろん何度伝えても行動を変えない場合もあります。**行動を変えてほしいのなら「ペナルティ」を決める話し合いが必要です。**「罰」はダメです。「ペナルティ」と「罰」は違います。このやり方は、別の機会に紹介します。