

届け 世界の果てまでも

令和2年 6月19日

No. 13

文責 校長 飯久保一男

「YOUメッセージ」と「Iメッセージ」



子どものことを心配するあまり、つい口うるさくなってしまおう親は少なくありません。ガミガミ言うのはよくないとわかっているけれど、そうはいっても、言いたいことも言わずに我慢していたら、ストレスがたまって、最後には親も爆発してしまいます。

もっとうまく子どもに気持ちを伝えたい、親の本音も伝えながら、子どもとうまく話ができれば…、そう感じている保護者の皆さんにおすすめるのが、「**YOU**メッセージ」と「**I**メッセージ」を区別して話すことです。この2つのメッセージの違いは、話の主語を相手（子ども=YOU）にするか、自分（=I）にするかの違いです。

「YOUメッセージ」

主語を「YOU=あなた（子ども）」にすると、「どうして～できないの」と詰め寄る口調になったり、「～しなさい」と命令する口調になったりしがちです。子どものことが心配で話しかけているのに、子どもにとっては、叱られている、非難されていると感じる言い方になってしまいます。いつもこういう話し方だと、子どもが「またいつものか」と聞く耳をもたなくなる傾向もあります。

例えば、あなた（子ども）を主語にするとこんな言い方になります。

「あなたは、ずっとゲームやっているじゃない、ゲームはやめて、宿題をやりなさい」

「Iメッセージ」

主語を「I=自分」にして「お母さんは～と思う」というように、自分自身の気持ちを伝えるという立場で話をすると、子どもを責めるニュアンスが薄くなります。

例えば、自分（お母さん）を主語にするとこんな言い方になります。

「お母さんは、ずっとゲームやっているあなたを見て心配なの。ゲームはやめて、宿題をやったほうがいいと思うの。」

「YOUメッセージ」と「Iメッセージ」を比べてみると、雰囲気がいだいぶ違うことがご理解いただけると思います。「YOUメッセージ」は、自分の立場が上で、相手を下に見て、相手をコントロールするメッセージになります。「Iメッセージ」は相手と対等な立場から、自分の望みを伝えるメッセージになります。人は本能的に自由でいたいと思います。コントロールされることを嫌うのです。「YOUメッセージ」でコントロールされる感じがするとイヤな気分になるのはそのためなのです。

もちろん「Iメッセージ」のように、いつもに冷静に望みを伝えることができるわけがありません…。ときには爆発して、「YOUメッセージ」ばかりになり、ガミガミ怒鳴ってしまうこともあります。しかし、きつい言い方をしてしまっただけで、言い過ぎたと反省をしたら、「Iメッセージ」に切り換えると、冷静に望みを伝えることもできるのです。

子どもに自分の気持ちを伝えようと思うその一方で、「もっとしっかりしてよ」と思うのは、親として当然です。しかし、「しっかりしてよ」ばかりですと、それを聞き続ける子どもはつらくなります。腹立たしい気持ちもあるけれど

「心配しているんだよ」「あなたの力になりたいんだよ」

と思っていることを伝えていくことが、

「お父さんやお母さんは、自分のことを大切に思ってくれている」と、子どもが感じることになり、よりよい親子関係をつくることにつながります。



【全国PTA協議会「三行詩コンクール」優秀作品より】

文部科学省と日本PTA全国協議会との共催で毎年「三行詩コンクール」が行われています。優秀作品を紹介します。

ついにこの日が来た
息子のお下がり
俺が着る

(橋本 信二 宮城県)

「うるさいなあ」
娘に言われ、思ひだす、同じセリフを言ったこと
親になり、親をおもう。

(朝野優美子 富山県)

七夕の夜 ふと見た短冊
覚えたての字で「ぱぱみたいなひとになりたい」
ずっと誇れる父で と星空に誓う

(橋本 勇希 札幌市)

帰るなり「給食おいしかった」と教えてくれる娘
その言葉でがんばれる
お母さんのライバルは学校給食

(川畑 香織 札幌市)

