

Independent

令和4年11月28日 発行

No.9

美瑛町すだちの教室通信



「Iメッセージ」と「Youメッセージ」

「早くしなさい」「ゲームばかりしないで勉強なさい」「明日の準備はできているの」
子どものことを心配してつい口うるさくなってしまふことはよくあります。もっとうまく子どもに気持ちを伝えたい、子どもとうまく話がしたい、と感じている保護者のみなさんにおすすめが「I（アイ）メッセージ」です。

「Iメッセージ」は相手と対等な立場から、自分の気持ちを伝えるメッセージになります。主語を「You（ユー）」にして「(あなたは) どうして～できないの」とする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。

主語を「I（アイ）」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、子どもを責めるニュアンスが薄くなります。

「Iメッセージ」のコツ

- ①子どもの行動：非難がましくなく、目に見える、耳に聞こえる事実を伝える
- ②行動から受ける自分への影響：できるだけ具体的に伝える
- ③私の感情：正直に素直に伝える



【例】

Youメッセージ 「(あなたは) ちゃんと早く帰ってきなさい。」

Iメッセージ 「もう少し早く帰ってきてほしい。あんまり遅くなると、お父さんは心配になるんだ。」

Youメッセージ 「なんで(あなたは) 宿題やってないの？」

Iメッセージ 「先に宿題が終わっていると、お母さんはうれしいんだ。だって、夜、一緒に TV 見れるもんね！」

ちなみに「偽のIメッセージ」があるので気をつけてください。たとえば、「お父さんは、〇〇君にちゃんと謝ったほうがいいと思うよ。」「お母さんは、あなたの考えは間違っていると思う。」といったものがそれにあたり、Youメッセージの主語に私をつけたものです。

「Iメッセージ」で「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。

〈12月の予定〉

