

とらいあぐる

～一人一人が幸せを実感できるまちへ～

【編集】＝「とらいあぐる」編集員

【問合せ先】＝本庁企画政策部 ひとみらい政策課
ひとみらい政策グループ

☎(23)5111(内線4741)

あなたも大切 私も大切

勇気を出して発言したのに、良かれと思って意見を言ったのに、相手から否定された経験はありませんか。また、誰かの発言に「おかしいな」「変だな」と感じ、つい否定してしまい、気まずくなってしまうことはありませんか。

どうすればお互いが傷つかず、良いコミュニケーションを取ることが出来るのか、日常生活での意見の伝え方について考えてみましょう。

自分の気持ちを相手に伝えるとき、「Iメッセージ」と「YOUメッセージ」という伝え方があります。

YOUメッセージは、主語を「あなた(YOU)」にする言い方です。「あなたは○○だ」「あなたは○○すべき」と

相手を尊重するコミュニケーション

「アイメッセージ」での伝え方

いう言い方になり、誤解を招きやすい表現になります。

内容によっては相手を責め、批判していると感じ取られ、けんかの原因にもなってしまう。日常生活でつい、使ってしまうがちですが、YOUメッセージでは気持ちはいま相手には伝わりません。

逆にIメッセージは、主語を「私(I)」にして、自分の気持ちや考えを率直に伝えることができます。

「私は○○だと思う」「私は○○だから、○○してほしい」など、本当に伝えたいことは何なのか、順序立てて相手に伝えることで誤解を生まず、言葉の後ろにある正直な気持ちを相手に伝えることができます。

例えば、子どもに対し、つい「○○をやりなさい」と命令口調で言ってしまうがちですが、結果、子どもの感情を逆なですることになり、「今やろうと思っただのに」「言われなくても分かっている

よ」といった反抗的な答えとなって返ってくるようになります。

「家族(友だち)だから、私の言いたいことを分かってくれているはず」では、気持ちは伝わりません。これからは「○○だとうれしいな」という言い方に変えてみませんか。

討論ではなく、対話を心掛ける

Iメッセージで話すと、「討論」ではなく相手を尊重する「対話」になります。地域や学校での集会など、物事を多数決で決めることは簡単ですが、私たちは常に同じ考え方を持つべきという「同調圧力」を感じており、自分の考えを伝えることをためらいがちです。

「ちがいは「まちがい」ではありません。多様な意見を尊重し合い、言葉を受け取る側と気持ちよく協力し合えるような対話を、Iメッセージで心掛けてみましょう。

YOUメッセージの例

あなたが○○をしてよ!
(YOUメッセージ)

僕も忙しいんだし、
自分でやりなよ!

Iメッセージの例

私は体調が悪いから、
あなたに○○してほしいの。
(Iメッセージ)

分かった。
今日は、僕が○○するよ。