

やま だ

Email: e717yamada-yakifuna@city-niigata.ed.jp

<http://www.yamada-es.city-niigata.ed.jp/>

「YOUメッセージ」と「Iメッセージ」

教頭 長谷川 嘉彦

夏休みが終わり、子どもたちの声が校内に響いています。残暑が厳しく、連日、熱中症警戒アラートが発表されているため、体育館やグラウンドでの授業や活動が制限されていますが、子どもたちが元気な姿を見せてくれていることをうれしく思います。

先日、保護者の方から「子どもと話していると、つい注意が多くなってしまう」「子どもが言うことを聞かなくなってきた」という話を聞きました。どの家庭にもあることなのかと思います。攻撃をしたら防御されてしまいます。無理強いをしたら抵抗されてしまいます。人の行動を変えることは難しいものです。

普段、「ゲームばかりしていないで、勉強しなさい!」と言われないと勉強をしない子どもが、ある日、机に向かって勉強をしていたとします。……もし、この子どもの家族だったら、この子どもにどのような言葉を掛けるでしょうか。褒めてあげようと思い、「がんばっているね」「えらいね」「やればできるんだね」と声を掛けるでしょうか。もちろん、どれも正しい褒め方です。これとは別に、「勉強をがんばってくれてうれしいよ」「〇〇が勉強をがんばっているから、お母さんもこれから夕飯作りをがんばるね」という言葉の掛け方もあります。どちらが、子どもにとってうれしいのでしょうか。

言葉掛けには「YOUメッセージ」と「Iメッセージ」があります。前者は「あなた」が主語になったメッセージです。「なぜ、〇〇しないの!」「〇〇しなきゃダメでしょ!」というように、「あなた=YOU」が主語になると、相手への要求が強すぎる言葉になってしまいます。後者は「私」が主語になったメッセージです。「(私は)〇〇してくれるとうれしい」「(私は)〇〇してくれると助かる」「(私は)〇〇されると悲しい」というように、「私=I」が主語になると、相手は「〇〇の素直な気持ち」としてメッセージを受け止めます。それにより、自然に耳を傾けやすくなり、自分の行動を反省しやすくなると言われています。

「早くしなさい!」をIメッセージに変えると「時間がなくなってしまったから、いつもより少し急いで準備をしてくれると、私はとっても助かるな…」という言葉になります。ついカッとなってしまうことはあります。そのときに、「これをIメッセージに言い換えると……」と考えているうちに、少し冷静になって伝えられるようになるかもしれません。

学校でも、清掃をがんばっている子どもには「清掃をがんばっているから、先生はうれしいな」、時間に遅れてきた子どもには「時間になっても来ないから、先生は〇〇さんに何かあったのか心配してたよ」といった言葉掛けを行うように心掛けています。自分の気持ちを理解してもらい、要求に耳を傾けてもらうためには、まず、相手の気持ちを尊重することが大切です。その上で、伝え方を工夫していくことが大切だと思っています。ご家庭でも、ぜひ「Iメッセージ」を使って、ご自身の素直な気持ちを伝えてみていただければと思います。