



だい し お い り 大すき汐入

がつこう
2月号

わたし (I=アイ) メッセージで自分の思いを伝えると

こうちょう おぐろ ゆうこ
校長 小黒 裕子

「おはようございます。」「寒いね。なわとびをして体を温めようね。」などと言葉を交わす朝の校門で、土で覆われた大きな霜柱のかたまりを上着のそでから落ちそうになりながらも持って見せてくれた子がいました。私は「すごーい。よく持って来られたね。クラスの子にも見せてあげてね。」と声を掛けました。また、1年生は冬探しの学習で、夢中になってたくさんの氷をバケツに集めている姿がありました。給食では1月はお正月や給食週間にちなんで、白玉雑煮、なます、すき焼き風煮、すいとん、けんちん汁、サンマー麺などのメニューが取り入れられていました。汁物は特に心も体も温まります。寒い日は続きますが、冬を楽しみたいものです。

さて、これまでも「汐入小学校あいうえお」で、「スマイリーしおいら」になるように「いじわるをしない」「お話ししよう」と伝えてきました。どんなふうに話したら、内容や気持ちが相手に気持ちよく伝わっていくのでしょうか。

今回は、「アイメッセージ」という伝え方を紹介します。

「アイ(わたし)メッセージ」とは主語が自分で、相手の行動を汲んだ気持ちを言葉に込めるといふものです。その反対に相手を主語にして伝える「ユー(あなた)メッセージ」だと相手を傷つけてしまいがちです。

たとえば、友達同士で遊ぶ場面で、約束の時間に遅れてきたとき、

- ① ユーメッセージ「なんで(あなたは)遅れたんだよ。(いろいろ)」
- ② アイメッセージ「遅れて(わたしは)遊ぶ時間が減っていやだったよ。」

相手が遅れる理由を想像するほど余裕もなく、①を言うてしまうこともあるでしょう。でも自分が嫌になる理由を知ってもらうことも大切なことです。

誰かにけんかを止めてもらってようやく②の言葉を促してもらって言えることもあるでしょう。

自分の気持ちを含んだアイメッセージを伝えて仲直りできるといいですね。

同様に親子でも、お子さんが物を散らかしているとき、

- ① ユーメッセージ「なんで(あなたは)散らかしているの。」
- ② アイメッセージ「片づけてくれると(わたしは)助かるわ。」

努めて自分を主語にした「アイメッセージ」を使うと、内容は同じでも自分の気持ちが伝わる、優しい気持ちが伝わる、相手を尊重している気持ちが伝わるというものです。

そうして、「アイメッセージ」をもらったら、「ありがとう。」「アイメッセージ」を受け止めてもらったら、「うれしい。」と会話が続いていくようにしていきたいです。