


### 自分も相手も大切にする I メッセージ


チームスポーツで、  
友だちがミスをして負けてしまった。  
こんな言い方していませんか？



**You** メッセージ  なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

**I** メッセージ  負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「私」はこう思った、こうしたい」という「Iメッセージ」を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。

時々、クラスメイトや交際相手と上手くいっていないと相談を受けるとき、この「(アイ)メッセージが使われていないな」と残念に思うことがあります。

相手の言動に責任を押しつけがちになりますが、自分の気持ちを正直に「(アイ)メッセージで伝えることができると、相手にもストレートにあなたの気持ちが伝わると思われます。

左の例の場合、「なんであんなミスするの!」と言葉をぶ

つけても、あなたの「負けて悔しい」気持ちは伝わらないですものね。

毎朝玄関に立っていると、氷点下の中、素足女子に驚く。タレントの〇うちやみが、「ギャルは素足っしょ。」と言っていたけれど、北海道の冬をなめているとしか思えない…。

アトピーや乾燥肌でチクチクするからタイツはちょっと…という声も聞く。そうしたときは、せめて4つの首を温めて欲しい。あ、男子もやってみて。結構暖かさ具合が違いますよ。



今年度、3月までスクールカウンセラーの楠さんに来てもらえます。3月の来校予定日は、

**3月17日(金) 13:30~17:30**です。

面談希望者は担任の先生か保健室までお知らせください。