

カウンセリング室だより

アイメッセージを使ってみよう

「自分の思っていることを相手にちゃんと伝えるのはむずかしいな」と思ったことはないですか。心理学者のトマス・ゴードンは、自分が相手にどう伝えていいかわからないときや自分が感情的になってしまいそうだなと感じたときは、今、自分が感じていることを「私」を主語にして考えて、相手に伝える **Iメッセージ**を提案しています。

たとえば、いつもより遅く帰宅した子どもと保護者の会話を例に考えてみましょう。

子どもが「ただいま」と帰ってきたら、保護者はついつい「なぜこんなに遅くなったの?!」といった反応をしがちです。このとき保護者が発した言葉は、「なぜ（あなたは）こんなに遅くなったの!?!」と「あなた」を主語にした **Youメッセージ**です。怒りの感情をあらわすときは、Youメッセージになりがちです。こんなとき、保護者がYouメッセージで伝えると、子どもはしよげてしまったり反発してしまったりします。



では、これを **Iメッセージ**で伝えるとどうでしょうか。たとえば、「遅くまで帰って来ないから（私は）とても心配していたよ」と伝えると、子どもの反応は変わってくるでしょう。保護者も心配しているからこそ怒ってしまうのです。このように、Iメッセージを用いることで、自分が本当に伝えたい思い（ここでは「心配」）は何かを考えて、それを伝えることができます。

相手に自分の気持ちをちゃんと伝えたいと思ったときは、自分が伝えたいことを「私」を主語にして考えて、**Iメッセージ**で伝えてみてはどうでしょうか。

11月
予定表

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

 相談時間

午前10時～午後1時
午後 2時～午後5時

【カウンセリング室のご案内】

- ◆ 相談は、本館2階保健室のとなりのカウンセリング室で受けています。
- ◆ 学生相談員は、^{いまにしかずひと}今西一仁（公認心理師、学校心理士スーパーバイザー）です。
- ◆ 学生相談員の相談時間は、午前10時～午後1時と午後2時～午後5時となっています。

学生相談員に相談してみたい人は、直接来室するか、下記のメールまでご連絡ください。ただし、メールでの返信は、学生相談員の勤務日に限られます。

《メール》：soudansitu@kochireha.ac.jp

