高知リハビリテーション専門職大学　学生支援室　２０２６年１１月　発行

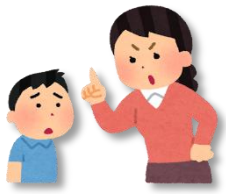
カウンセリング室だより

Ｉ（アイ）　メッセージで伝えてみよう

「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？！」といった怒りの反応をしがちです。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メッセージになります。こんなとき、保護者がYouメッセージで伝えると、子どもはしょげてしまったり反発してしまったりしますよね。

では、これをＩメッセージで伝えるとどうでしょうか。

保護者は心配しているからこそ怒ってしまうのです。怒りは**二次的感情**であり、その背景には怒りの前の**一次的感情**があります。この場合の**一次的感情**は「心配」です。「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。「私」を主語にすると、怒りという**二次的感情**を発する前に、自分が本当に伝えたい**一次的な感情**（ここでは「心配する気持ち」）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。

2026 年 11 月の予定

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
8	9	10	11 ※	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

相談時間

午前１０時～午後１時

午後　２時～午後５時

※　11/11 は都合により午前 10 時～午後 4 時とさせていただきます。

【カウンセリング室のご案内】

- 相談は、本館２階保健室の隣のカウンセリング室で受けています。
- 学生相談員は、今西一仁（いまにしかずひと）（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、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