



ユー・メッセージとアイ・メッセージ

このことが、教員の研修会などでも時々話題になります。臨床心理学ではとても有名な話です。子育ての参考になるかもしれないと思いましたので、紹介します。

ユー・メッセージというのは、「あなた」が主語になるメッセージです。

- まったく、あなたは食べるのが遅いんだから！
- あなたって本当に片付けが下手ね！
- あなたはいつも口答えばかりして！

こういう内容です。いらいらしていると、ユー・メッセージによって相手に不平不満をぶちまけることになります。その結果、相手を全否定することにつながり、相手が傷ついてしまうことが起こりがちです。

アイ・メッセージというのは、「私」が主語になるメッセージです。ユー・メッセージだとどうしてもギスギスした感じになりますので、それを和らげながらも意思だけは相手にしっかりと伝える方法です。

- 私は、早く食べてくれると嬉しいわ！
- 私は、あなたが片付けてくれると助かるわ！

というように、「私」を主語にして、最後は肯定的な言葉で締めくくるものです。決して「私」を主語にして自分の欲求だけを主張することではありません。あくまでも相手の人格を尊重した上で、「～してくれると嬉しいわ」「～してくれると助かるわ」と、いい感じで相手に伝えようとするものです。子供のやっていることを小まめに認め、「うれしい。」とか「ありがとう。」とかの言葉かけをすることにもなります。

同じ内容であっても、ユー・メッセージをアイ・メッセージにするだけで、ちょっと雰囲気が変わります。

授業参観・懇談会のお礼

13日から15日までの3日間、授業参観・懇談会を実施させていただきました。ご多用な中にもかかわらず、多くの保護者の皆様にお越しいただきました。ありがとうございました。有意義な時間を過ごすことができました。

保護者の方々と学校の教員は、子どもを育てていく上での車の両輪です。どちらが欠けてもいけませんし、違う方向を向いていてもいけません。二つの車輪が同じ方向を向くと、車は前へ進みます。保護者の方々と教員が同じ方向を向いて子どもの指導にあたることで、子どもはまっすぐに成長するものと思います。そのためには、お互いに風通しをよくして意思の疎通を図り、保護者の皆さんと教員が気軽に話ができる関係をつくる必要があります。

今後とも、お力添えをいただきますよう、よろしく願いいたします。