

男女共同参画 vol.19 ～自分らしく、生き生きと～

相手を大事にする言葉「**アイメッセージ**」を使おう！

「アイメッセージ」という言葉を聞いたことがありますか？

気持ちの伝え方には、自分（I）を主語にして相手に伝える「アイメッセージ」と、あなた（YOU）を主語にして伝える「ユーメッセージ」というものがあります。

今疲れてるから後で話して



今疲れているから
後で話してもらえると助かるよ

例えば上記の場合、同じようなセリフですが印象が違いませんか？

どちらも本人としては「今は疲れているからあとで聞きたい」というお願いのつもりで言っているのかもしれませんが、実は左の方は「（あなたは）後で話をして」と言い換えることが出来るように、相手に命令をしているような印象を相手に与えてしまっているのです。

一般的にユーメッセージは相手の気持ちを主語に伝える性質上相手の行動や気持ちを決めつけているように受け取られやすいと言われています。もちろんユーメッセージも全く必要ない伝え方ではありませんが、普段のコミュニケーションで相手に命令する必要なんてありませんよね。

それに対して右側は「（自分が）助かる」という気持ちを伝えているため、相手からしても命令や否定をされたような印象を受けにくく、相手としても素直に「疲れているから後で話をしてほしい」という感情を受け取りやすくなります。

ユー（YOU）メッセージ

性質上、支配的な印象を与えてしまいやすい。緊急時や指示をとる場合など、必要な時もあるが、対等なコミュニケーションとは言えない。

それ（あなたの意見）は違うと思うな

夕食が無駄になったじゃない（あなたは）遅くなるなら連絡ぐらいしてよ

（あなたは）どうしてそういう風に言うの！？

（あなたは）部屋を片付けてね

（あなたは）これを書き直して

アイ（I）メッセージ

なぜそれをしてほしいのか、自分はどう感じているのかを伝え、判断は相手にゆだねる形の為、相手を尊重したコミュニケーションになっている。

成程、そういう見方もあるんだね。自分はこういうことだと思った。

夕食が無駄になると（自分は）悲しいから、早めに連絡してもらえると（自分は）助かるな

そんな風に言われると（自分は）悲しい

部屋を片付けてくれると（自分は）嬉しいな

これはこういう風に書き直すと（自分は）良くなると思う

私たちは、相手の感情を見る事はできません。

何となく嬉しそうだとか、怒っているというのは分かって、実際のところどうなのか、何が理由で悲しいのかなど、わからない事の方が多いのです。なので、まずは自分の気持ちを伝えて、そして判断をあいてにゆだねていくことが大切になります。

また、感謝や応援の言葉などもアイメッセージを使う事でより丁寧に相手に伝わるようになります。普段から意識して使っていきたいですね。

ありがとう！（自分は）とてもうれしい！

