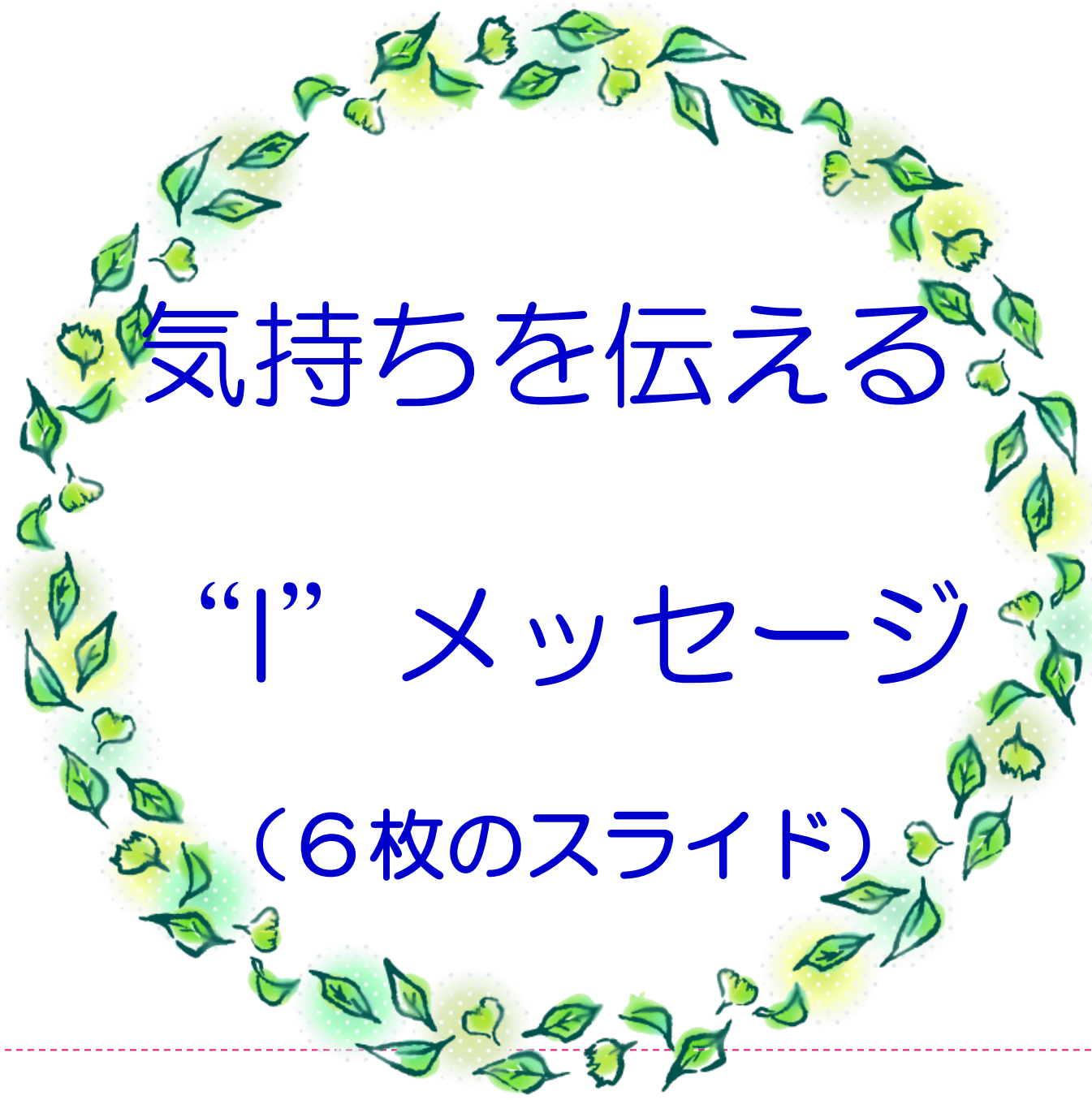




気持ちを伝える

“I” メッセージ

(6枚のスライド)



“I（アイ）メッセージ”について

1. “I（アイ）メッセージ”とは
2. 具体的な3つの例
3. 間違った“I（アイ）メッセージ”

次から説明します



気持ちを伝える “I（アイ）メッセージ”

「お互いに、気持ちや考えを伝えることができる」と言っても、なかなか難しいですね。

そんなときに使って欲しいのが、

“I（アイ）メッセージ” です。

お互いを大切にできる交際のために、
挑戦してみましょう！！



次からは、具体的な例を示します。

“I（アイ）メッセージ” （その1）

例1）約束の時間に遅れてきた相手に

「何やってたの、遅いよ！！」 ではなく

⇒「遅いので心配したよ」

怒りをぶつけると、相手は責められた気持ちになり、
2人の関係は気まずくなります。

アイメッセージ（主語が“私”）だとお互いに優しく
なれます。お互いを思いやる会話につながります。



“1（アイ）メッセージ”（その2）

例2）映画に誘われたが、部活の練習があるとき

「部活があるから無理」と言うより

⇒「困った。部活の練習があるんだ。試合も近いし、

部活はがんばりたいんだ。映画にはいっしょに

行きたいから、別の日ではどうかな？」

“できない”という事実だけでなく、行きたいけれどやりたいことがあるので困っている気持ち、さらには新たな提案までできると、相手もいっしょに考えてくれるのではないのでしょうか。自分の本当の気持ちを伝えよう！！



“1（アイ）メッセージ” （その3）

例3）異性の友だちと話をしないで欲しいと言われたが、嫌な時。

⇒「私にとって、男性とか女性とか関係なく、友だちは大切なので今まで通り話をしたい。〇〇のことは好きだけど、そういうことを言われると、自分の大切なものを取られる感じがして悲しい。」

相手の要求とは異なっている自分の考えや思いを伝えることが大切です。そのとき、自分にとっての大切さや意味を伝えてみましょう。相手がすべてをわかってくれるとは限らないけれど、話し合うきっかけにもなるでしょう。



間違った“I（アイ）メッセージ”

1. ただ感情をぶつける



「私は、そういうA君にイライラするの！」

2. You（ユー）メッセージのごまかし

「私は、あなたが遅いからいったい何してたのかと思ったわ」



3. 指示や押し付け

「僕は短い髪が好きなんだ。だから、髪を短く切ってきてね。」

▶ただ「私は・・・」と、思いを話せばいいんじゃないんだね。

