

教育資料：プログラム 7. ワークショップ「Iメッセージ・Youメッセージ」

1. 「Iメッセージ」「Youメッセージ」とは

「Iメッセージ」とは、「わたし」を主語にした会話で、「Youメッセージ」とは、「あなた」を主語にした会話です。

コミュニケーションにおいて、主語を「わたし」にする「Iメッセージ」を会話で使うことで、相手に不快感を与えるのを避け、より良い信頼関係を築くことができます。

一方、主語を「あなた」にして話す「Youメッセージ」は、相手は責められた気がして、思わぬ反発を招くことが多くあります。話の内容よりも立場や形勢に気持ちが移り、話を受け入れて貰いにくくなるからです。

2. より良いコミュニケーションのために

人は無意識のうちに「自分が正しいということを証明したい」「相手より優位に立ちたい」という気持ちが働きます。そうすると「Iメッセージ」の「わたし」ではなく、相手を主語にする「Youメッセージ」で話をしがちです。

その結果、会話が本題から逸れ、本意が伝わらないことが多く、意に反して相手を責めてしまい、相手の無用な反発を招き、コミュニケーションを難しくしてしまいます。

会話をする時は、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」を意識して使うと、より良いコミュニケーションをはかることができます。

例：連絡もせず帰宅が遅くなった中学生の息子に対する母親のセリフ。

「Youメッセージ」

（あなたは）何やっていたの？

（あなたは）親に心配をかけて

（あなたは）連絡ぐらいしなさい

「Iメッセージ」

（わたしは）ああ、良かった

（わたしは）心配したわ

（わたしは）これからは連絡してほしいの

「Youメッセージ」の母親は、感情をぶつけて問いただし、あなたが悪いと責め、命令しています。母親の本音は「息子が心配」だったのに、気持ちがどんどんズレて互いに不快感が募ります。

「Iメッセージ」の母親は、自分の感情・事実・自分の要望を率直に伝えています。

大切なのは、「客観的な事実や自分の本当の気持ち」です。「相手の言動やその場の感情」を羅列して相手を責めるのではなく、自分の気持ちを正直に述べます。

3. 「Iメッセージ」を練習するためのロールプレイ

出演者：ペアと観察者の3人

目的：より良い信頼関係を築く

目標：自分の意見や要望を、相手が受け入れやすいように（正しく）伝える

手順：①ワークショップリーダーがロールプレイの目的と「題材」を話します。

②ペアに、登場人物を割り当て、Iメッセージで会話してもらいます。

観察者はメモしながら聞きます。

③会話が終わったら観察者も交えて3人で、会話がIメッセージでなされたか、

自分の気持ちはどうかについて話し合います。

- ④最後に、他のメンバーの意見や感想を聞き、全員で話し合ってみましょう。
- ⑤時間があれば、出演者と「題材」を変えて①～④を繰り返します。

ロールプレイの題材（登場人物は2名。夫・妻とか、名前があると説明が簡単です）

- (1) 太郎さんと花子さんが一緒に夕食に出かけます。
太郎さんはピリ辛中華が大好きです。
今夜も有名なレストランを予約してくれています。
でも花子さんは別の料理が食べたいのです。どう伝えますか？

- (2) 夫と妻の二人暮らしです。最近夫は、家庭内の仕事に興味を持つようになりました。今も電子レンジ相手に格闘中です。しかし、長く会社員を勤め上げた夫は、意外にメカ音痴！ コーヒーを温めただけなのに「電子レンジが壊れている！」と、怒鳴っています。駆け付けてみると、エラー表示が・・・さて、どう対処しますか？

4. まとめ

「Iメッセージ」を使っただけの会話は、最初は違和感もあり難しいものですが、慣れてくると対人関係がスムーズになり、より良いコミュニケーションをはかることができます。「Iメッセージ」で互いの理解と信頼を深め、人間関係や社会生活を豊かにしましょう。

ITC-J 第37期 教育資料委員会 編

参考：「人づきあいを楽しめる心理学の教え」井上知子著

作者：村上洋子