



相談室だより

令和7年11月4日 教育相談担当

自分は間違っていると分かってはいるけれど、正論を振りかざされて、イラったことはありますか？正しいことでも、言い方によっては、人間関係をこじらせる原因になります。

相手も自分も大切にしたいコミュニケーション技術（アサーション）のひとつに、「アイメッセージ」があります。今回のテーマは、「**アイメッセージを使ってみよう**」です。よりよい人間関係づくりのために、日常生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。

1 ユーメッセージとアイメッセージについて知ろう

自分の要求や要望を伝える方法に、ユー（You）メッセージと、アイ（I）メッセージがあります。普段からあなたがよく使うのは、ユーメッセージですか？アイメッセージですか？

(1) ユーメッセージ

相手を主語とした言い方です。直接的に状況や自分の感情を伝えやすいのですが、言われた相手は上から目線のように感じ、人間関係が悪くなる一因になります。

「なぜ（あなたは）〇〇しないの？できないの？」

「みんなしているのに、（あなたは）〇〇しないの？」

等の言い方です。

(2) アイメッセージ例

私を主語とした言い方です。相手を非難せずに尊重しつつも、自分の気持ちや伝えたいことを大切にしたい言い方です。

「（私は）〇〇してくれると助かります。」

「（私は）〇〇してくれるとうれしい。」

「（私は）〇〇されるとつらいです。」

等の言い方です。

2 アイメッセージを使ってみよう

以下のユーメッセージをアイメッセージにしてみましょう。

★ユーメッセージ

- a このゴミを捨ててきて。
- b どうして連絡をくれなかったの。
- c 謝るのは当然でしょう。
- d みんな遊びに行っているよ。
- e 頑張っているね。



★アイメッセージ例

- a このゴミを捨ててきてくれたら助かる。
- b 連絡がなくて、心配したよ。
- c とても辛いです。謝まってほしい。
- d 一緒に遊びに行けたら、とてもうれしいよ。
- e 頑張っている様子を見て、感心してるよ。

★教育相談の実施について

○実施日時

11月5日（水）～19日（水） 放課後

- ・17時を超えて行いません。
- ・19日（水）は予備日です。
- ・相談日時は、後日、担任から生徒のみなさんへ伝達します。