



## 一言コラム

### I (=アイ) メッセージ

子どもが約束の時間を過ぎても帰ってこないとき、心配でいたたまれない気持ちになりませんか？「事故にでもあったのではないか。」「どこかで困っているのではないか。」・・・など、一度悪いほうに考えると、どんどん冷静さをなくしてしまいます。

その時、玄関のドアがガチャと開き、何事もなかったかのように帰宅。心配が怒りに変わり、「(あなたは) どこに行ってたん?」「(あなたは) 連絡できへんかったん?」「(あなたは) なんで時間守られへんの?」と矢継ぎ早に言いたくなりますが、You (=相手) を主語にすると相手は「責められている」と感じるようです。

「(私は) 事故にでもあったのではないかと気が気ではなかった。」「(私は) トラブルに巻き込まれていないか心配した。」と I (=アイ) を主語にして自分の気持ちを伝えると相手はリクエストとして受け取りやすいようです。

メインの目的は「門限を守ってほしい」と伝えることです。

相手が反発をしたり、心を閉ざしたりしてしまっただけは、元も子もありません。I (=アイ) メッセージで問題解決につながる話し方を心がけようと思う今日この頃です。