

ひげおとひげじの
おしゃべり
しま
SHOW!



主語は「私」
| (アイ) メッセージ

Stay
and be HAPPY!
HEALTHY
www.stayhealthy.tokyo



2022年 厚生労働科学研究費補助金（エイズ対策政策研究事業）
地域においてMSMのHIV感染・薬物使用を予防する支援策の研究（研究代表者 横井正義）
「MSMを対象とした健康のためのコミュニケーション支援ツールの開発と評価」分担研究者 野坂祐子



【I (アイ) メッセージとは?】

ひげさんが困っている理由を考えてみよう。



親戚たちが一方的に言いたいこと言って、ひげさんを責めた!
ひげさんは何も言い返すことができなかった…

結婚していないひげさんに対して、親戚たちが「みんな結婚してるんだから」とか「お前に悪いところがあるんじゃない?」「どうしてそうなってしまったんだ!」などと責め、ひげさんは自分の気持ちや意見など何も言い返すことができず、困ってしまった。

WHY?

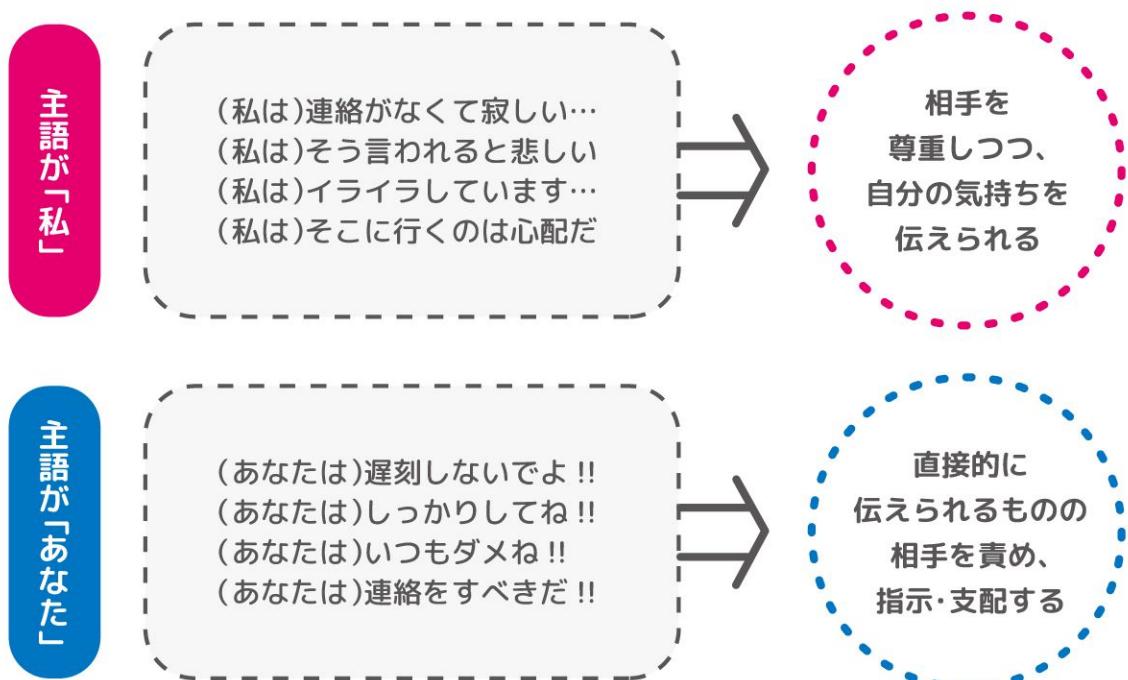
親戚たちが結婚しないひげさんを責めた言い方では、
主語はどうなっていたのでしょうか?

【I(アイ) メッセージ】

お互いを尊重したコミュニケーション



人間関係をしなやかに築き、
よりよいコミュニケーションをするためには、
「私」を主語にして主張する「Iメッセージ」と
「あなた」を主語にして主張する「Youメッセージ」
の2つに分けられます。



CHECK

主語がどうなっていたかをおさらい。



(ドタキャンした相手)
悪い、今日行けなくなったり



あなた！いつもそうだよね！
事前に連絡できるでしょ！！
バカにしてるの!?



主語は「相手」
YOUメッセージ



- 自分の意見を直接的に伝えられるものの、強い口調になっている
- 相手の行動を制限し、相手の領域に踏み込みすぎてしまっている

Iメッセージで言い換えるとどうなる？



主語は「私」
Iメッセージ



(ドタキャンした相手)
悪い、今日行けなくなったり

予定が変わることは確かにある。
でも私は事前に連絡がほしかった。
何回も続くとさすがに悲しい。



- 相手の都合も気にしながら、自分の気持ちや意見がはっきり言える
- 相手は素直にごめんって言える状況になっている

お互いを尊重したコミュニケーションができる



Iメッセージのポイント

お互いを尊重したコミュニケーションをするためのチェック項目

- 主語は「私」である
- 自分の思いを伝えることができる
- 自分と他者の考えの違いを認める
- Iメッセージでも攻撃的になっていないか注意



Iメッセージで自分は配慮しているつもりでも、相手にとっては攻撃的（アグレッシブ）になっているかも！？以下のケースに気をつけるようにしましょう。

●「心配させるな」のIメッセージにならないこと

「私は、あなたのことを心配しているのよ」と言うのは、「あなたは私を心配させるな」というYOUメッセージです。

●Iメッセージに悪口などを含めない

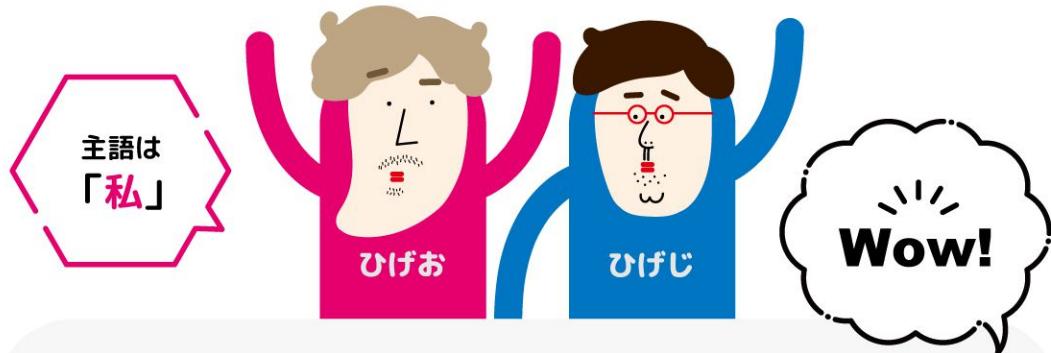
「（あなたが）あんなことをしたからこうなったんだと私は思うよ」と言うのは、「あなたが悪い」と相手を責めるものです。

●自分の都合だけで指示するIメッセージにしない

「私は早く仕事に行きたいの、だからさっさとご飯を食べてちょうだい！」と言うのは、相手の行動のコントロール（支配）です。



Iメッセージって…… 爽やか・アサーションタイプだった!?



主語は「私」 = 自分のことを考えるが、相手の気持ちにもしっかり配慮できている！！

相手も自分も大切にしているので、お互いが「GOOD」な関係でいられる



我慢するわけでもなく、遠回しに言うでもなく、率直でも穏やかに伝えられているコミュニケーションの人は、爽やか・アサーションタイプになります。

自分の考えた気持ちを大切にしつつ、相手の考え方や気持ちも大事にしているため、意見の食い違いがあっても、歩み寄ろうとします。気持ちが爽やかでいられて、他者ともうまくいくので、よりよりコミュニケーションに繋がります。

よりよいコミュニケーション（爽やか・アサーションタイプ）を実践するのに一番大切なことは、まず自分の湧き上がる感情を受け止められていることです。
自分の気持ちに気づき（気持ちの氷山）、それを言葉（Iメッセージ）として伝えることから始まります。
そのために、**自分のコミュニケーションタイプがどれに分類されるのか**を知っておくことが大切なのです。

お互いを尊重したコミュニケーションシート 【Iメッセージで言い換えてみよう】

あなたの気持ちを「私」を主語に言い換えてみましょう！！

練習（1）／あなたは洗濯物を外に干したまま外出していて、帰宅途中に突然雨が降ってきました。パートナーはほとんど家事をしないので、あまり期待していませんでしたが、家に帰るとやっぱり洗濯物が外に干されたままの状態でした。あなたは「雨が降ってきたんだから、洗濯物を入れるくらいのことはしてほしい」と思っています。

Iメッセージ（主語は「私」）



練習（2）／あなたは今日大事なプレゼンを控えている会社員です。朝方までギリギリで資料を作り、慌てて新幹線に乗り込みました。先方に着くまでの一時間、仮眠しようと思っていましたが…隣の乗客のヘッドホンから漏れる音がうるさくてリラックスできません。あなたは隣の乗客にボリュームを下げるほしいと思っています。

Iメッセージ（主語は「私」）

