

突然ですが、朝の忙しい時間帯です。お母さんの言葉として、どちらがよく使われるでしょうか。

A「早くしなさい！ぐずぐずしないの！」

B「早くしてくれると、お母さん、時間に間に合うから助かるな」

ほとんどの人が使うのは、Aの方ではないでしょうか。私自身も、忙しい時にBのような言い方をするのはちょっと無理かなと正直思いました。しかし、「子どもが耳を傾けるのはどちらの言い方でしょうか？」となるといかがでしょうか？

アドラー心理学では、Aのような言い方を「YOU（ユー）メッセージ」と言います。つまり「あなたは～」と YOU を主語にした言葉です。例えば「宿題をしなさい！」「（あなたは）忘れ物が多いんだから！」など、普段使いがちな言葉です。YOU メッセージで伝えられた子どもは、100%「わかりました」と黙り込むか、100%反発するしかありません。一方、Bのような言い方は「I（アイ）メッセージ」と言います。つまり「私は～」と I を主語にして、「私はこう思う」と自分の気持ちを伝える話し方です。

「YOU メッセージ」は、お母さんが高みに立ち、子どもを断定的に評価しているため上下関係が生じます。しかし「I メッセージ」の基本にあるのは、親としての知識や体験とは関係なく、人としての価値は同じだという子どもとの対等の関係です。お母さんは「I メッセージ」を使うことで、子どもへの期待や要望を自由に伝えることができるし、子どもは子どもで、それはお母さんの意見だと捉えることで、反論も抵抗もできるようになるのです。

「お母さんはこう思うけどどうかな？」という話し方をしていると、子どももまた、友達や後輩に同じ話し方ができるようになり、知らず知らずのうちに、人は皆平等なのだということが分かるようになりますと言います。

子どもが耳を傾け、“聞く気”になるのは、Bの「I メッセージ」の方です。（参考：「アドラー博士が教える『話を聞ける子』が育つ魔法のひと言」星一郎 著 青春出版社 発行）

「話す子」よりも「聞く子」の方が伸びると言われています。親の「話し方」が変われば子どもの「聞き方」が変わります。「言うことを聞きなさい！」「ちゃんとわかった？ちょっと！聞いているの？」と、つい「YOU メッセージ」でガミガミしてしまっているのであれば、「私はこう思う」という言い方の「I メッセージ」をお勧めします。【A】

※新年度のメルマガは、4月13日（木）より配信いたします。

○メルマガで取り上げて欲しい内容やご感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。（アドレス登録又は配信停止もこちらからどうぞ(^_^)）

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」(<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>) > 「発行物・刊行物」
> すこやかメルマガ

○「すこやかメール相談」このアドレスに返信することで子育てに関わる相談が受けられます。乳児から小中学校での困り事などお気軽にご相談ください。

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

【転送からの登録手順】

「このメルマガを友人・知人に転送する」→「受け取った方が登録用アドレスを確認する」
→「『メルマガ配信希望』と入力し送信する」→「配信登録完了！」（次回から直接、メルマガを受信することができます）

【紹介からの登録手順】

アドレス kosodatem@pref.iwate.jp をご紹介していただき、「配信希望」とメールすれば登録できることをお伝えていただく。

これからも、どうぞよろしく申し上げます(^_^)/

【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索