

## アイメッセージは愛メッセージ

あなたは、先生です。月曜日教室へ行ってみると、あなたのクラスの　　さんが金髪になっていました。そこであなたは？

パターン1

メッセージ：「だめじゃないか！そんな頭をして！・・・おまえ　はなあ・・・」と、　　さんの行動を非難します。そして「その髪型はダメだから直すように」と自分の気持ちをいっさい入れないで感情的に言います。

レシーバー：「だって・・・」と反抗的な態度をとります。言い方やメッセージの態度に腹がたったからそのように反応してください。

パターン2

メッセージ：その髪型をなおしてきてほしいということを「わたしは、こういう考えるから、こうしてほしい」というアイメッセージを意識して言います。

レシーバー：パターン1と同じですが、パターン1とのメッセージの態度や言い方の違いを考えながら反応してください。

あなたは小学校6年生です。ある日掃除が終わって帰ろうとすると友達が「今日帰ったら遊べるだろ。」と声をかけてきました。しかし、今日はお母さんから早く帰ってくるように言われています。そこであなたは？

パターン1

メッセージ：「えー、でも・・・」断ったらもしかしたら次から遊んでもらえないかもしれないし、仲間はずれにするかもしれません。あなたははっきりと断る理由を言うことが出来ないでいます。

レシーバー：「なあ、いいだろ」としつこくさそってください。もじもじしている相手につけこんでいきます。

パターン2

メッセージ：「ごめんね・・・」ではじめ、なぜ一緒に遊べないののアイメッセージで伝えます。最後には「代わりの意見（今日はだめだけど・・・）」を入れます。

レシーバー：パターン1と同じ。はっきりと意見を言われますが「でも・・・」とくい下がってみましょう。

あなたは友達(恋人)と待ち合わせをしています。約束の時間約束の場所で待っているのですが、友達はちっともあられしません。電話も通じません。1時間ほど待ったとき友達(恋人)むこうから現れます。そこであなたは？

パターン1

メッセージ：いきなりおこりだします。「あんた、約束の時間は何時だと思っているのよ！！」

レシーバー：「悪い悪い。」と謝ったあと、怒っているメッセージに言い返します。

パターン2

メッセージ：「私は、あなたのことを心配していたんだ。」というアイメッセージを送る。

レシーバー：あやまったあと、言い返しますか？言い返せないですか？

もし、上の3つが演じにくければ、自分の生活を振り返り、アサーティブになれなかった場面を想定し、ロールプレイに挑戦してみましょう。

パターン1

メッセージ：その時あなたは、攻撃的だったでしょうか？非主張的だったでしょうか？

レシーバー：その時相手がどんな行動をとったか聞き、今の自分だったらどうするか伝えましょう。

パターン2

メッセージ：「わたしは・・・」というアイメッセージを伝えてみましょう。

レシーバー：アイメッセージを聞いてどう思うか、伝えましょう。

オブザーバーは2つのパターンを比べて感じたことを伝えます。