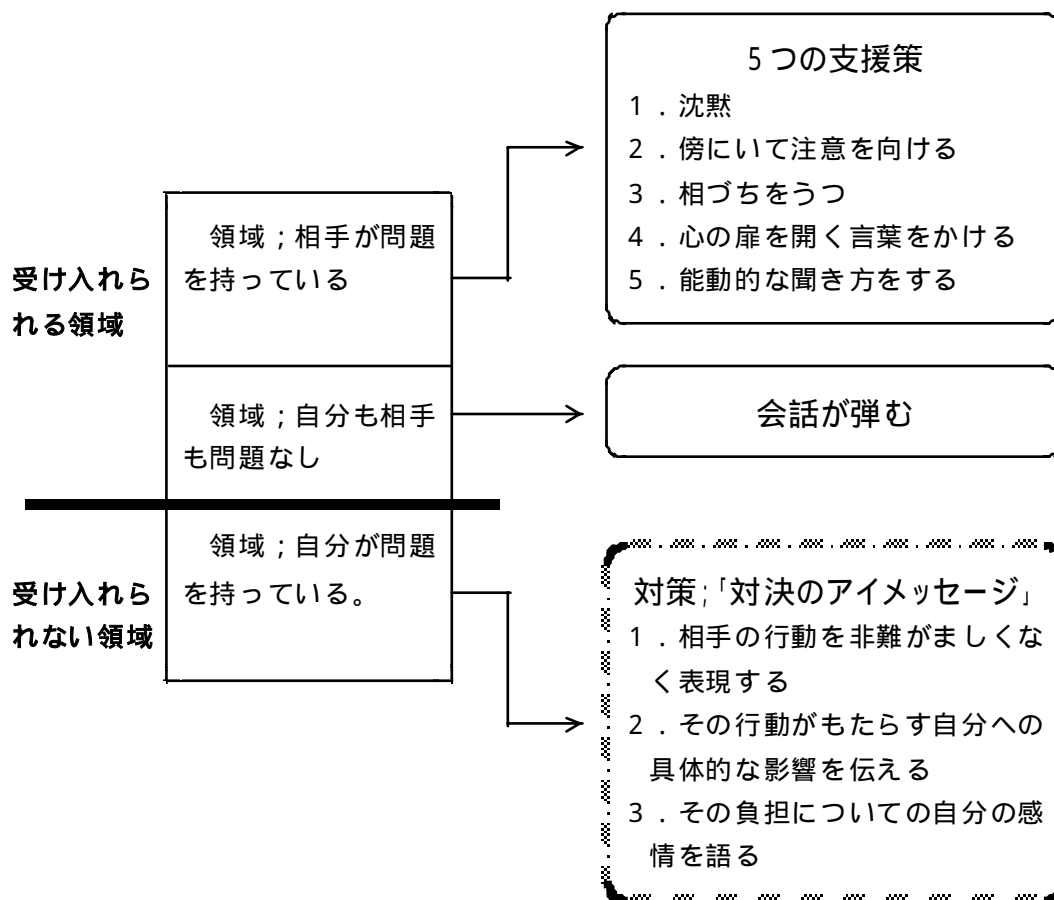


人間関係をよくするために ～ アイメッセージを使おう！！

1. 誰の「問題」なのかを明確にするツール；「行動の四角形」

・人間関係には、「問題」の所有をめぐる三つの状況がある。

- 領域；相手が問題を持っている
- 領域；お互いの間に問題はない
- 領域；自分が問題を持っている



<心の扉を開く言葉とは？>

・「オープン・エンドの質問」とも言われる。「悩んでいるみたいだね。何か話してみる？」など、話を切り出すように働きかけること

<能動的な聞き方とは？>

・「相手の心の内側は今どんな感じなのだろう？」と精一杯、推測しながら聞くこと。推測から、例えば、「うまくいかなくてがっかりしたんだね」、「今、どうしていいかわからないんですね」などとフィードバックを行う。

演習 「問題の持ち主は誰？」～次の事柄は ， ， 領域のどこに入るでしょうか？

友だちが泣いている 社長が退社間際に大量の仕事をするように指示した
隣人が「禁煙したのよ」と言う 妻がすすり泣いている
息子が庭の芝刈りの約束をしたのに、まだやっていない
妻が宝くじで1億円を当てた 娘が学級委員に選ばれた
息子が「いい成績なんて絶対にとれないよ。バカだから」と言う
クラスの子どもが授業中に大きな声でしゃべっている
友人が「家族が私に能力以上の期待をかけていて辛い」と言う

< 問題の所有者を決めるには？ >

・誰であれ、否定的な感情を体験している人こそが、その思いや感情を「所有」している。
そして、その問題を解決できるのは所有者だけである。

< 救助でなく支援を >

・「救助」、すなわち、相手の問題を自分が所有してはいけない。その人と共に何かをする「支援」を。

2. 「自分が持つ問題」を解決する話し方；「アイメッセージ」

(1) アイメッセージとは

・人間関係の中で、自分がどうしても受容できない「問題」を抱えたとしたら、「私」を主語にしてどう感じたかを語ればよい。「私が感じているのは……」、「私が考えているのは……」、「私が知っているのは……」など。「私」の思いを語るという意味で「アイメッセージ」と呼ぶ。反対に、「私」の思いを語らずに、「あなた(相手)」の行動のみについて語るのが「ユーメッセージ」である。

< 例 >

疲れて一休みしながら新聞を読む父親が、「遊ぼうよ」と近づいてくる子どもに対して、「(おまえは)うるさいなあ」と言えば、それは「ユーメッセージ」,(私は)今、新聞を読みたいんだ」と言えば、それは「アイメッセージ」である。前者は、「自分は悪い子である」という評価を下されたと感じる場合がある。後者は、事実を伝えられ、それを受けての判断は、本人に任されている。

(2) 対決のアイメッセージに必要な基準

相手に有効な変化を生む確立が高い
相手の自尊感情を低めない
お互いの人間関係を破壊しない
問題解決の方法、対策をあらかじめ用意しない

<破壊的なメッセージの一例>

・「何て礼儀知らずなの」、「それやめてよ」、「そんなことじゃ何もできないわよ」、「本当にダメな子ね」、「何度言ったらわかるの」等

以上のような指示，非難，批判的なメッセージの多くはユーメッセージであり，その人の行動に対してではなく，相手自身を攻撃する形になっている。

(3) 三部構成のアイメッセージ

・相手との関係の中で，何が自分にとって問題となり受け入れられないのかを具体的に伝える必要がある。

相手の行動に対する非難がましくない表現；抗議対象の行動をビデオカメラのようにただ描写する

その行動がもたらす自分への具体的で目に見える影響

その負担についての自分の感情

君が大きな声で話していると、授業ができなくて困っているんだ

玄関にカバンを置きっぱなしにしてあると、掃除ができなくて、イライラするの

・上記の例は、「しなさい」、「ダメじゃないの」というユーメッセージより，はるかに効果的なメッセージであり，相手の行動変容の期待がもてる。しかしながら，人は誰でも自分のとっている行動が問題を引き起こしたと言われていい気持ちがないのも確かである。（アイメッセージも万能ではないし，魔法の呪文ではない）それでもなお，アイメッセージで，自分がいかに問題を受け入れられずに困っているかという感情を伝える方が，相手を非難しているわけではないので，受け入れやすい。相手にとって，「相手の行動が私にとって問題を起こしている」と伝える方法の中で最善である，ということである。

(4) 偽のアイメッセージ

・「おまえはのろまだ」はユーメッセージである。「私」を主語にすればアイメッセージになると思い，「おまえはのろまだと私は思う」と伝えても，それは，ユーメッセージに単に「私は」をくっつけた偽のアイメッセージである。相手の行動に対してではなく，人格面を攻撃する破壊的なメッセージである。

・「叱咤激励」，「罵詈雑言」，「指示訓戒」，「説教説諭」などは学校でも家庭でもあふれている。それらの多くは，「あなたは」，「あなたが」というユーメッセージで伝えられる。そうしたメッセージに，「私は思う」を付け加えても，よりよい人間関係をつくるメッセージにはなり得ない。

・偽のアイメッセージに陥らないようにするには，基本に戻ることである。つまり，「自

分が問題を持っているのか」,「3部構成のメッセージになっているか」をチェックするとよい。

(5) プラスのアイメッセージ

・ アイメッセージは「対決」の時に使うだけでなく、相手に対して、肯定的で予防的なメッセージを送ることができる。肯定のアイメッセージは、ユーメッセージで「賞讃」と呼ばれる評価に取って代わることができる。

・ 賞讃が危険なのは、それが居心地の悪さや困惑を招くこともあるからである。それから、評価であるということは、評価する人の優位性を確立してしまう。それゆえに、「～の時、私はうれしい」、「～なので感謝したい」という肯定のアイメッセージが、そうした危険性を予防できる。この考え方はアドラーの「勇気づけ」に関連する。

(6) アイメッセージのまとめ

「あなた」が、どうこうではなく、「私」はどうなんだ、と伝えるメッセージが人と人とのよりよい関係づくりに役立つし、相手の成長を促すことにつながる。なぜならアイメッセージは、相手の行動について、自分がどんな影響を受け、それについてどう感じたかを伝えるだけであり、相手にどうしろと指示や命令を出していない。それゆえ、相手は自分自身の行動についての判断を任されることになり、その経験の積み重ねが成長につながる。

< 参考資料 >

1. **アイメッセージで教育は可能か?** < 引用文献 > 「ポジティブ教師の自己管理術」, P171-173, 國分康孝, 図書文化, 1996

たしかに、アイメッセージは自分を守るためのものである。つまり、「人は自分の権利を守る自由がある」ということの表明だ。相手を変えさせようとしなくて、私の権利を守ればよいということになる。しかし、それでもなお、教育を仕事とする教師が自分を守ることでいいのか、生徒に対して「それは違うんだよ」ということをわからせる、それが責任ではないかという思いも教師には強い。しかし、「おまえは間違えているぞ」と言うことだけが教育だろうか。「君が私語していることで、私はしゃべりにくいんだけど」と言うことで、私語をすると迷惑を被る人がいるという現実を教えていることになるから教育効果はそれで上がる。自分の行為が人にどういう影響を与えているかに気づくことは、それはとりもなおさず行動変容につながるのではないだろうか。～中略～ 「私はこのように困っている」というフィードバックさえしておけば、「それはダメだ」と言って非難するよりも現代では効果があるように私は思う。

2. アイメッセージで教育は可能か？ その2 <引用>本学習会HP「掲示板」へのまめ男さんの書き込みから

アイメッセージというのは、相手の具体的な行動をコントロールしようとするものではないのです。アイメッセージの送り手は、相手が行動を起こすことを期待することができます。いわゆる動機づけです。次にその仕組みについて述べます。送り手は、アイメッセージで自分が被っている状況を感情として表現します。受け手は、送り手の言語表現された感情という刺激を受けることで、自分自身が考えて次の行動を起こすのです。自発的に動機づけられて行動をとるのです。ここで大切なことは送り手が満足する行動がなされるとは限らないということです。それゆえに、この交互作用を繰り返して、2者が満足しあえる状況を作り出していくのです。一方的な押しつけで社会化する教育ではなく、相互のコミュニケーションを通して社会化をするための基本的な技術がアイメッセージなのです。(もう一つの基本的な技術は傾聴です)。まとめると、アイメッセージは受け手の次の行動を誘発するものなのです。アサーションの一部でもあります。

<参考・引用文献>

親業，T・ゴードン，サイマル出版会，1970

ゴードン博士の人間関係をよくする本，T・ゴードン，大和書房，2002

「親業」に学ぶ子どもとの接し方，近藤千恵，企画室，1993

教師学，中井喜美子，月刊学校教育相談2003年1月増刊，2002