

相互尊重 コミュニケーション 基礎原則

mutual respect communication



自己表現

前回のふりかえり

第1回では「聴く」ことを学びました。

「頷きながら聴く」「口角を上げて聴く」を実践してみて、いかがでしたか？

今日は「聴く」の次のステップ、**自分の気持ちを伝える力**を学びます。

今日のゴール

今日持ち帰るのは、たった2つだけ。

1

「私は」で伝える

主語を変えるだけでOK

2

**「おかげ様です」で
受け取る**

褒められたらこの一言

memo

「私は」で話すだけで、伝わり方が変わる

普段の会話を思い出してみてください。

イライラした時、つい言ってしまう言い方：

- 「あなたはいつも遅いよね」
- 「なんで片付けないの？」

これは「あなた (YOU)」が主語です。

相手は責められたと感じて、心を閉じてしまいます。

同じ気持ちを、「私 (I)」を主語にして言い換えてみましょう：

- 「私は、時間通りに始められると嬉しいな」
- 「私は、部屋がきれいだと気持ちいいんだよね」

主語を変えるだけで、相手を責めずに自分の気持ちを伝えられます。

これが「Iメッセージ」です。

1メッセージの3ステップ

ステップ	内容	例
1 (過去)	起きた事実・出来事	「約束の時間に遅れていたよね」
2 (現在)	今の自分の気持ち	「私は少し心配になった」
3 (未来)	これからの希望・お願い	「次は事前に連絡もらえると嬉しいな」

ポイント

1、過去＝「事実だけ」にすることで責めや否定、評価が消える

→「なんで遅れたの？」ではなく「遅れていたよね」（評価・解釈を入れない）

2、現在＝感情を自分ごととして伝える

→「あなたのせいで」ではなく「私は～と感じた」

3、未来＝関係を良くする方向に向ける

→指摘や否定で終わりにせず、関係を育てる提案へ

相互尊重コミュニケーション愛 (I) メッセージ

- 過去：ジャッジしない
- 現在：正直でいる
- 未来：コントロールしないで信じて委ねる

ワーク1：YOU→I 変換チャレンジ（15分）

やり方

2人1組になります。

以下の「YOUメッセージ」を、「Iメッセージ」に言い換えてみてください。

お題

1. 「あなたはいつもスマホばかり見てるよね」
2. 「なんでそんなこと言うの？」
3. 「ちゃんと聞いているの？」

進め方

- まず1人で考える（2分）
- ペアで共有する（各3分）
- いくつか全体で発表

振り返り

- 「私は」に変えた時、どんな感じがしましたか？
- 言われた側として、どちらが受け取りやすかったですか？

褒められたら「おかげ様です」で受け取る

「すごいですね！」と褒められた時、つい言ってしまいませんか？

- 「いやいや、全然ですよ」
- 「そんなことはないですよ」

気持ちはわかります。でも実は、**否定すると相手をガッカリさせてしまう**のです。

せっかく褒めてくれた相手の気持ちを、否定していることになるからです。

魔法の言葉：「おかげ様です」

「ありがとうございます。皆さんのおかげです」

「嬉しいです。周りのサポートのおかげで頑張れました」

相手の手柄にして受け取る。 これなら謙虚さも伝わるし、相手も嬉しい。

誰も嫌な気持ちにならない、最強の受け取り方です。

ワーク2：「おかげ様です」実践（10分）

やり方

3人1組になります。

1. Aさんが最近頑張ったことを話す（1分）
2. BさんとCさんがAさんを褒める
3. Aさんは「否定しない」で、「おかげ様です」を使って受け取る

全員が1回ずつ褒められる側を体験します。

振り返り

▶褒める（個性を尊重する）

- 褒めているときどんな気持ちになりましたか？
- 「褒めること」を前提に相手の話に耳を傾けるとどんな自分になりましたか？

▶褒められる（自分らしく生きていることを受け入れる）

- 褒められているときどんな気持ちになりましたか？
- 「おかげ様です」と言っている自分をどのように感じましたか？

memo

まず自分を知ることから

上手に伝えるためには、まず**自分の特徴を知っておく**ことが大切です。

「自分はどんな時にイライラしやすいか」「どんなコミュニケーションが苦手か」を知っていると、伝え方を工夫できるようになります。

AI診断アプリなどを活用して、自分のタイプを客観的に見てみるのもおすすめです。

自分を知ること = 相手を大切にすること。

自分の特徴がわかっているれば、

余裕をもって人と関わられます。

memo

今日から使える！ 2つの実践

やること	ポイント
「私は」を主語にして伝える	「あなたは～」を「私は～」に変えるだけ。 それだけで会話が変わります
褒められたら「おかげ様です」	否定しないで受け取る。 相手も自分も気持ちいい

宿題：1メッセージ&おかげ様チャレンジ（3日間）

1日目

誰かに「私は～」で
気持ちを1回伝えてみる

2日目

褒められたら
「おかげ様です」で
受け取ってみる

3日目

「私は～」 +
「あなたはどう思う？」
で会話してみる

ふりかえりメモ

日付： ____月 ____日

どんな場面で実践しましたか？

相手の反応はどうでしたか？

自分で気づいたことは？

次回までにやってみたいことは？

参考文献

- トマス・ゴードン『親業 -- 子どもの考える力をのばす親子関係のつくり方』
- 平木典子『アサーション入門 -- 自分も相手も大切に自己表現法』

講座の全体像

第1回 傾聴と共感

第2回 自己表現 ← 今日ここ

第3回 境界線

第4回 問い

第5回 総合実践

次回予告

第3回は「境界線」です。

「聴く力」「伝える力」を身につけた次は、**自分と相手の間に適切な距離感をつくる方法**を学びます。

今日の宿題をやりながら、「ここまでは引き受けるけど、ここからは無理だな」と感じる瞬間があったら、覚えておいてください。

それが次回への最高の準備になります。

memo