

伝え方で人間関係は変わる

Youメッセージ
"あなたは遅刻ばかりして！"



相手が反発・防衛的に

Iメッセージ
"私は待っていて不安になりました"



相手が聞く姿勢になる

- 自分の気持ちを伝えたい
- 相手を傷つけない
- Iメッセージが助けになる

Iメッセージとは？

Youメッセージの構造
"あなた"が主語
「あなたが悪い」と指摘



相手を責めてしまう

Iメッセージの構造
"私"が主語
「私はこう感じる」と表現



自分の気持ちを伝える

- "I"で始める伝え方
- 自分の気持ちに焦点をあてる
- 相手を責めずに伝える

なぜIメッセージが効果的？

相手を責める表現
"あなたはいつも遅れる"



防衛反応が起きる
言い訳・反論・対立

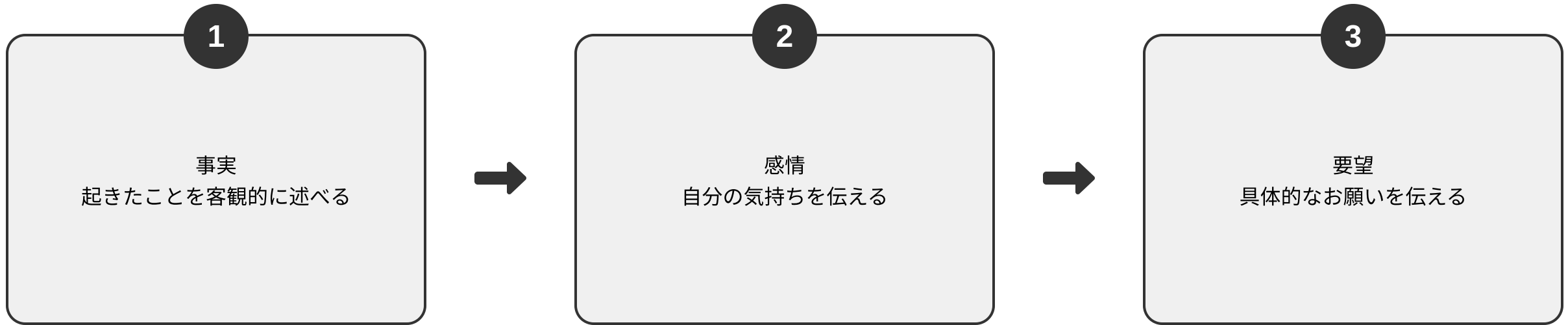
気持ちを伝える表現
"私は不安になります"



理解と共感が生まれる
対話・解決・信頼

- 相手を守りながら本音を伝える
- 感情をためこまずに済む
- 対話が生まれやすくなる

Iメッセージの3ステップ



- ① 事実：「あなたが～したとき」
- ② 感情：「私は～と感じた」
- ③ 要望：「～してくれると助かる」

NG表現とIメッセージの違い

NG表現（Youメッセージ）		Iメッセージ
"また遅刻？"	→	"私は待ってる間、不安になる"
"ちゃんとしてよ！"	→	"私はうまく進まない焦る"
"どうしてわかってくれないの？"	→	"私は理解してほしい悲しい"

- 「相手を責める表現」から「自分の気持ちを伝える表現」へ
- 感情を素直に伝えることで、相手が受け取りやすくなる

ワーク：言い換えてみよう

次の表現をIメッセージに言い換えてみましょう

例1:

「なんで返信くれないの？」

例2:

「あれくらいやって当然でしょ」

考える時間： 1～2分

Iメッセージの3ステップを思い出してみましょう

①事実

何があったか

②感情

どう感じたか

③要望

どうしてほしいか

自分ならどう伝えるか、具体的な言葉で考えてみましょう

今日のまとめ



- ✓Iメッセージ＝「私は～と感じた」
- ✓感情＋要望を丁寧に伝える
- ✓すぐに完璧でなくて大丈夫

コミュニケーションは練習で上達します