

「私」の思いを伝える “I Message”

「なによ！あなたのために思って言ってるんじゃない！」

こんなケンカ、よく日常で起きていますよね。親子、友達、先生と生徒、同僚などなど。関係はいろいろ。このセリフを言った人は、“よかれ”と思ってした行為や言動が相手に歓迎されずに、逆に怒られたりキレられたりしてしまって、“ガッカリ”という失望感を持っているわけですね。

さて、ここで、この“よかれ”を見てみましょう。この“よかれ”は、誰のものさしですか？…そう、上のセリフを言っている本人のものさしで計った“よかれ”ですね。ということは、相手（してあげたいと思った）の“よかれ”とは違うかもしれないということです。このことに気付かずに、一生懸命他人のために“よかれ”行為をしている人は、充実感よりも失望感を感じていることのほうが多いように思います。

本当に他人のために何かをしたいと思うならば、一番大切なのは相手の気持ち（ものさし）を理解することです。でも、いきなり「あなたはどなの？」と聞くのはちょっと失礼ですね。そこで役に立つのが、

【I Message】＝“私”メッセージという交流の方法です。
どうということかと言うと、上のセリフを言った人の場合だと、

「私はこう思うから言ったのよ（したのよ）」

という言い方に変わります。聞いてみてどんなふうにかこころに響きますか？「あ、なるほどね」と感じるし、何よりも押しつけがましくない印象がありませんか？

このセリフを言ったあとに、怒ったりキレたりしている相手に、

「じゃあ、あなたはどう思うの？（どう感じてるの？どうしたいの？）」

と相手の思いを聞くことで、相手だって、“あ、自分の気持ちも聞いてくれるんだ”と、悪い気はしないはずだし、言った側の“よかれ”にも、もう少し素直に感謝できるはずですね。「そうだったんだ。ありがとう。」って。…いかがですか？

自分の思い通りにいかないから腹が立つ。でも、思い通りにいかないのが当たり前。お互いのものさしを見比べて、相手の“よかれ”を知ること。I Messageはそんな交流のためのコツなんです。