

ワークシート⑧「アイメッセージ」(Work 28)

学籍番号：

氏名：

実施日：

年

月

日

◆「アイメッセージ」とは・・・アドラー心理学で使われる伝えかたの表現技法です。

自分自身がどう感じているかという思いを伝える話しかたで、相手の心に届くメッセージだと言われています。アイメッセージはさまざまな場面で活用できる伝えかたですが、ここでは怒りの気持ちがある時や、言いにくいことを伝えられない時にどのように伝えたらよいのか、その方法を具体的に見ていきましょう。次の順番で伝えます。①相手の言動によって ②自分が具体的にどのような影響を受けたのか ③その結果何を感じたのか の3つを率直に伝えることで、相手を非難するのではなく、相手に何をわかしてもらいたいのかを正直に伝えることができます。言われた相手は「責められた」という感情を抱きにくく、素直にそのことを認めやすくなります。

* 過去に誰かの言動で嫌な思いをしたり困ったりした経験はありますか？その際に何か言いたかったけれど、どう表現したらよいかわからず、自分の気持ちを伝えられなかった場面を思い出してみましょう。その時に戻って、アイメッセージで伝えるためのセリフを作ります。

● どのような場面ですか？

a. いつ [] (例：7月10日の夜)
どこで [] (例：バイト先で)
誰に対して [] (例：店長に対して)

b. 伝えたいことは何か []
(例：急に仕事のシフトを変えないでほしい⇒困った)

● アイメッセージを作ります

① 相手の言動(例：店長が自分に許可なく急に仕事のシフトを変えてしまった)

② 自分が具体的にどんな影響を受けたのか(例：試験勉強の計画が崩れた)

③ その結果、何を感じたのか(例：勉強時間が削られてしまって腹が立った⇒困った)

● アイメッセージでセリフを書きます：目の前に相手がいると想定して具体的に伝える内容

◆ アイメッセージの例：「店長、お話があるんですが、今よろしいでしょうか？先月、急なシフト変更があった件なんですけど、実は試験勉強に影響が出て困ってしまいました。こちらでのお仕事は続けたいと思っていますので、できるだけ変更は事前にご連絡いただくと助かります。よろしくお願いします。」

◆ ユーメッセージの例：(あなたのせいだと、相手を非難しながら感情的に伝える)

「店長！こないだ私のシフト、急にええられちゃったから、試験勉強できなかったじゃないですか(怒)!!」