

アイ・メッセージを使って  
より良いコミュニケーションを！

アイ・メッセージとは、「私(i)」を主語にしたメッセージ。相手を非難することなく自分の想いを伝える手法です。

その反対が、ユー・メッセージ。「あなた(you)」を主語にしたメッセージです。この違いって、案外大きいのです。

★わたし(i)を主語にすると・・・

「私がどう思うか」を伝えることになるので、相手を責めるニュアンスは出にくい。

⇒相手を不用意に傷つけることを防ぐ



♠あなた(YOU)を主語にすると・・・

あなたはこうあるべきだ、という断定的な響きをもちやすい。

⇒相手を責めるニュアンスがでる



例えば…

(あなたは)もっと協力して！

と言うと、

あなたは非協力的！協力すべき！

というニュアンスが出てしまうかも。

力を貸してもらえると(私は)助かる！

と伝えると、相手を責めるニュアンスなしに、

自分の気持ちを伝えられるのではないのでしょうか。



保健センター 相談室



事務棟1F 教育支援課窓口の右側

TEL 0467-54-3818(直通)

月～金 9:30-16:30

(昼休み11:30-12:30)

相談は予約制(TELまたは来室にて申込)

相談内容は守秘義務により守られます