

やる気相談室

私は

「アイ」メッセージって知ってますか？

「○○しなさい

い。「あなたはいつ

も○○ね。「これらの

主語は何でしょう

か？これらの主語は

あなたYOUなので

YOUメッセージと

言われます。

私は生徒達と接し

ていて感じるのですが、思春期の

子供たちにとって、これらのメッ

セージは届かないようなことが

多いような気がしています。思春

期とはある意味親離れしていく

過程です。親に反発して殻を破る

う破ろうとしている時期なので

す。そのような時期にYOUメッ

セージでいろんなことを言っ

ても通じないことが多いためです。

いろいろなことを聞かない子供に「勉

強しなさい」とか「そんなことじ

ゃ高校に行けないよ」とか言って

もなかなか聞いてくれないでし

よう。

そこで登場するのが「アイ」

メッセージです。「そんなことを

言うなんて私は悲しい」「今のあ

なたの姿を見るのは辛い」「等自

分を主語にしたメッセージのこ

とを言います。「メッセージの凄

い所は、相手がどう思おうと私が

そのように思ったことや感じた

ことは絶対に否定できないとい

うことです。YOUメッセージに

は言い訳や否定が出来るのです

が「メッセージはそれが出来な

いのです。その事実を受け入れる

しかないのです。その上で相手

がどのように感じているのか？

怒るのではなく「がっかりし

た」「残念で仕方がない」「こんな

メッセージの方が受け入れられ

易いのではないのでしょうか？

是非皆さんも試してみてください

ください。少しは話を聞いてくれ

るかもしれませんよ（笑）

前回は聴くことを紹介しました。

みなさん実践していただだけまし

たか？

コミュニケーションはスキル

です。繰り返し練習することでス

キルアップしていきます。私は、

今でも「あーっしゃべりすぎてし

まった」とか「考え事してたくっ

と反省の毎日ですが意識できて

いるか？いないかで大きく違っ

てくると思います。

傾聴と「メッセージを実践し

てみてくださいね！

書籍紹介コーナー フィット・フォー・ライフ

実は私が一番自信があるのがダイエットなんです（^^）/5年前は66キロだったのにたったのに、3カ月で53キロになりそれを今でも維持し続けています。この本は1985年に世に出て以来、世界で1000万部以上が刊行された超ロングセラーの本なのです。健康本はブームに乗って売れたと思えば、翌年には消えている本が多い中、凄い本です！！内容は肉食主義を勧める内容にはなっていますが、原理原則はとても素晴らしいと思っています。ほとんどの健康本はこの本の一部を切り取ったような内容です。私も、肉は大好きなので、この本の原理原則をおさえて自分なりにアレンジなさるのはいかかがでしょうか？この本を読んで一番参考になったのは、排せつの大切さです。サプリメントや食べるものに焦点を当てず、排せつをいかにスムーズにするのがカギなのです。

