

# 「わたしメッセージ」と「あなたメッセージ」

「自分にも相手にも、きもちのよい言い方」をアサーションと言います。



「思ったことをズバズバ言う」



「ひかえめに言う」



「相手の気持ちを考えて言う」

この3人をイメージするとわかりやすいですね。どのような言い方をすれば、相手にうまく伝わり、わかってもらえるのでしょうか。いくつか方法があります。そのうちのひとつを紹介し、困った時に思い出して使ってみてください。

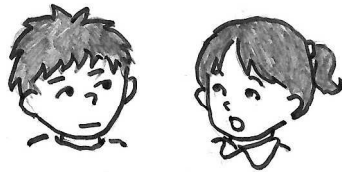
## 「わたしメッセージ」

話すときに「わたしの気持ち」をつたえるので相手はせめられているという気持ちになりにくいのです。  
いっしょに理由も言えるといいですね。

## 「あなたメッセージ」

「あなたは～だ」という言い方をすると、相手は自分がせめられていると思ってしまいます。だからまた、いやなことを言ったり、したりしてきます。

いっしょにメダカのお世話をする人がそのことを2回も忘れてしまったら...



「(わたしは)ひとりで水かえしたから、こまったわ。こんどはわすれないようにいっしょにやろうね。」  
「1回目にわすれたときに(わたしは)ちゃんと書いてあげればよかったね。おたがいに気をつけてやろうね。」

「(あなたは)またわすれたの? いいかげんにしてよ!」  
「(あなたは)ダメね! (あなたは)ほんとうにわすれっぽいね。」

ときには、仲のよいお友だちにも言わなくてはならないことがあります。言い方を少しくふうすれば、あなたもお友だちも「そうだね。」とすることができます。  
「わたしメッセージ」は相手の気持ちにつうじる大切な言い方です。

