学校だより　令和５年度　第７号

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

協働

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

令和５年１１月１６日発行　　奥多摩町立奥多摩中学校

ふれあい月間×言葉かけ

校　長　原　善哉

ふれあい月間の１１月は、みなさまと「私メッセージ（わたしめっせーじ）」という言葉について深めたいと思います。まずは、次の３つのできごとを紹介いたします。想像しながら読んでみてください。

１つ目。親と子のお出かけの前の一コマ。どうしても自分で靴下をはくんだと、上手にはけないのにむずかって意地を張っている１歳児がいます。その子の親は困りながらも、こう語りかけました。「ごめんね、本当は自分ではけるまで待ってあげたいのだけれど、今日は電車に間に合わないの。今は私がはかせてもいい？」１歳児はぐずらずに納得して親に靴下をはかせてもらい、時間通りに出かけることができました。

２つ目。ある中学の校門前の用水路で小学生が部活中の中学生をからかいながらザリガニ釣りを楽しんでいます。対応した副校長がトラブルも心配なので小学生に「帰りなさい」と言っても、「大丈夫、大丈夫」と帰りません。怒鳴り散らして帰そうかとも思いましたが「本当は君たちをここで遊ばせてあげたいけど、中学生とトラブルになるのも心配だし、私も会議があって君たちのことをずっと見ててあげる事ができなくて困っているんだ。悪いけど場所を変えてもらえると嬉しいな。」と言ってみました。すると、「そういうことなら、分かったよ。」と言って小学生達は解散しました。

３つ目。なかなか勉強しない我が子に「勉強しなさい！」と言うと「今やろうと思ったの！」「うそおっしゃい、いつも同じ言い訳じゃない！」と親子げんかが予想されます。そこで、親はこのように言い替えました「今日の勉強の予定を教えてくれる？心配なんだ。」「今やろうと思ったの！」「そう、頑張ってね。」「うん。」と、けんかにならずにすんだ上に、しばらくすると我が子は勉強し始めました。

この３つの話、本来ならばもめてしまうような場面ですが、もめるどころか見事に目的を達成しています。この３つの「言葉かけ」に共通しているものはいったい何なのでしょう。それは、以下の三つです。

①怒ってない。　②相手に寄り添っている。　③思ったことのプロセスを言葉で丁寧に伝えている。

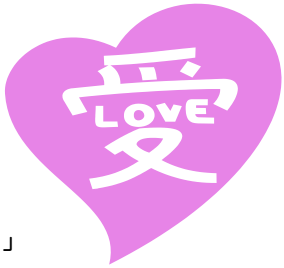
すでにご存じの方もいらっしゃると思いますが、このような「言葉かけ」を心理学用語で「私メッセージ」または「Ｉメッセージ（あいめっせーじ）」と呼びます。（トマス･ゴードン著「親業（おやぎょう）」より）

「私メッセージ」には相手に対する「攻撃・抑止・要求・指示」がありません。それによって聞く人がとても素直に受け止め、聞き入れることができるのです。イソップ童話「北風と太陽」のまさに「太陽」のような言葉かけなのです。お互いが気持ちよく目標を達成できる「私メッセージ」。なんとすてきな言葉でしょう。

自分の心と対話をして、気持ちの動き、感情だけを素直に相手に伝える。特に怒っているときは「怒り」の前にわいて来る感情「悲しさ・切なさ」だけを伝えることが大切です。「悲しさ・切なさ」を聞くときに受容と共感はあっても反発は起こりにくいものです。はじめは難しくても何度も練習すればできるようになります。

私たちが「私メッセージ」使えるようになると、「家庭の中」「学校」「社会」での争いごとが減っていき、「子育て」「教育」「人間関係」は、おだやかに良好海な関係の中で進んでいくはずです。

さあ、準備はよろしいですか、ぜひ１１月のふれあい月間は、みなさんと一緒にこの「私メッセージ」実践して、たくさんのふれあいを達成、実現させたいです。
どうぞよろしくお願いいたします。



学校だより
６月号再掲

★「ほめる」ことは「認める」こと　★「ドンマイ」より「ナイストライ」
★「私メッセージ」→君ができて、私は嬉しい　→君が成功して私は助かった
★　ほめ言葉３Ｓ「すごい」「さすが」「すばらしい」★「すみません」を「ありがとう」に。