



発行日 平成26年6月2日



No. 3

「アイメッセージとユーメッセージ」



校長 溝江 透

アイメッセージという言葉を目にしたことはありますか？ 臨床心理士で、親子・対人関係などに関するメンタルサポート団体Joy it代表、井上知子先生から伺ったお話です。

アイメッセージとは、「私は（I）～」から始まる言い方で表現する事を指します。自分自身の思いや感じ方を表現する手法となります。

アイメッセージに対して、「あなたは（You）～」ではじまる言い方をユーメッセージといいます。相手の考え方に対して意見を述べる場合に表現する手法となります。

例えば、親が子どもに何かしらを諭すとき、「それをされると（私は）悲しいな。」（アイメッセージ）と伝えるか、「（あなたは）それをしてはだめです。」（ユーメッセージ）と伝えるかでインパクトは大きく変わると思います。

「（あなたは）こんな時間まで何してたの？」と遅く帰る子どもを叱るより、「連絡もないし、（私は）ずっと心配していたんだよ」、「（あなたは）何回言ったらわかるの！ここを片付けてちょうだい」より「（私は）ここを片付けてもらえたらきれいになってとても助かるわ。」といったアイメッセージの方が子どもに素直に伝わるのではないのでしょうか？



ユーメッセージで生まれる感情は自分を責められている思いや、「怖いから」「怒られるから」仕方なく従う、という気持ちを生みます。逆にアイメッセージだと、子どもは責められた感じが少なくなり、親の気持ちを素直に受け止めやすくなります。「○○しなさい」流で育てると、言う人がいないところではやらない子に育ち、「○○できると嬉しいな」流で育てると、自分でやる子に育ちます。さらに、「（私は）助かっちゃう」や「（私は）嬉しいな」だと、行動が喜びに変わり、自己肯定感を育むことにつながるともいわれています。

アイメッセージは相手の考え方に干渉しておらず、事柄のみを伝えています。一方、ユーメッセージは相手の考え方に干渉しており、反発心を抱かせるのです。アイメッセージは愛メッセージです。一度挑戦してみてもいいかもしれません。

さて、早いものでもう6月。教室からは音楽集会に向けて歌声がひびいています。また、暗唱チャレンジも始まり、低・中・高学年ごとに決められた詩の暗唱にチャレンジしています。プール水泳ももうすぐ始まります。音楽や運動、学習に精一杯取り組んでいる子どもたちを認め応援してやってください。今月も、ご支援ご協力をお願いします。

＝朝の児童の送りについて（お願い）＝

毎朝昇降口付近で、登校指導とあいさつをしています。そこで感じることは、学校前の道路はたいへん狭くて、朝の通勤時間帯にはたくさんの自動車や自転車等が通行し、たいへん危険だということです。

そこで、諸事情により自動車で児童を送っていただく方をお願いします。



1. 道路で降ろさず、運動場側駐車場に車を止めて児童を降ろしてください。
2. できるだけ、児童の登校時間（7：40～8：00）を避けてください。

なお、安全な登校について、学校でも指導をしていますが、ご家庭でも今一度話し合っていただければと思います。



今月の予定

日 曜	行 事 等	日 曜	行 事 等
1 日		16 月	視力検査（3年）
2 月	クラブ活動 体重測定5・6年	17 火	視力検査（2年）
3 火	水泳前検診 体重測定3・4年 縦割り班会議	18 水	音楽集会（保護者参観） 自由参観(AM) 給食参観(1年)
4 水	ゴミゼロの日 体重測定1・2年 体力テスト	19 木	音楽集会（祖父母参観）
5 木	聴力検査（5年）	20 金	視力検査（1年） 森林再生活動（6年）
6 金	プール開き 山路川調査（5年）	21 土	
7 土	PTA資源回収	22 日	
8 日	// 予備日	23 月	避難訓練（不審者侵入）
9 月	視力検査（6年） 委員会活動	24 火	3年校外学習 教育相談日
10 火	視力検査（5年）	25 水	学級諸費集金日
11 水	全校猪子山活動	26 木	教育相談日 給食費口座振替日
12 木	視力検査（4年）	27 金	
13 金		28 土	親子フォーラム（2年）
14 土		29 日	
15 日		30 月	クラブ活動

Photo News フォトニュース



5月8日～9日 6年修学旅行（1日目）



6年修学旅行（2日目）



1・2年 いも苗植え



あいさつ運動

能登川南小学校ホームページにも、子どもたちの活動の様子を掲載しています。是非ご覧ください。

ホームページアドレス：<http://www2.higashiomi.ed.jp/notminamisho/>