

# コミュニケーションを円滑にする「I(アイ)メッセージ」!



I(アイ)メッセージをご存じですか?自分の気持ちを相手に伝えるときに、主語を「わたし」に変えることで、良好なコミュニケーションがとれる方法をご紹介します。

## I(アイ)メッセージの効果

「わたしは～したほうがいいと思うよ」という、「I」(わたし)が主語の「Iメッセージ」、これとは反対の言葉に「You」(あなた)が主語の「Youメッセージ」があります。この違いを確認していきましょう。

### Iメッセージとは?

(私は) こうしてくれると嬉しいな 😊  
(私は) これができたらいいなと思っているの。



Iメッセージはあくまでも、自分が思っていること、考えていることを伝えるというスタンスなので、相手に判断を委ねます。あくまでも自分の想いを伝えているだけです。**自分の前向きな感情を伝えられると人はそれに応えたくなり、自主的に動いてくれます。**

### Youメッセージとは?

(あなたは) このくらいできますよね。  
(あなたは) これをやってください。



Youメッセージは断定したような命令口調になります。人によっては**自分の意見が言えなくなったり、人格まで否定されたように聞こえてしまうかもしれません。**たとえそれが相手を思って言った言葉でもです。

## I(アイ)メッセージにすると、こんないいことも・・・

### 自分の言いたいことを整理できる

伝えたい時に、「わたし」を主語に変換をする、間(ま)、があることで、自分の言いたいことを整理できて、かつ言い方が少し柔らかくなります。

### 自分の気持ちや考えが明確になる

相手のせいにしていたことや、相手を思い通りに動かそうとして自分の感情や都合を押し付けていることに徐々に気づいていけます。

I(アイ)メッセージは、仕事、家庭、子育てなど、たいいてい人間関係に効果があります。自分の素直な思いをしっかり伝え、相手に受け入れやすくすることで、人間関係が円滑になります。人間関係の悩みを抱えている方は多いですよ。是非、普段使っている表現をI(アイ)メッセージに変えてみてください。きっとコミュニケーションに良い変化が訪れますよ。

健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修: アクサ生命保険株式会社 健康増進センター



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者