

大濱信泉プロジェクト『勇気づけの教育』の推進 (30)



～ 自己肯定感を高める「Iメッセージ」～

石垣市教育委員会 学校教育課長 前三盛 敦

「勇気づけの教育」では、これまでに子どもの存在や行動を認めること、子どもの声に耳を傾けることの大切さについてお伝えしてきました。今回は、子どもに話をする場合に大切な「Iメッセージ」についてです。

皆さんは、子どもを褒めるときどのような言葉をよく遣いますか。一般的に大人がよく子どもに遣う褒め言葉は、「すごいね～」 「がんばったね～」 「よくできたね～」 などではないでしょうか。子どもを認め褒める時に遣う言葉には、コーチング用語で「Youメッセージ」と「Iメッセージ」の2つがあります。日本語は主語を省略する機会が多いのでわかりにくいところもあるかもしれませんが、「(あなたは)すごいね～」 「(あなたは)がんばったね～」のように、「あなた」を主語にしたメッセージが「Youメッセージ」です。一方、「(私は)嬉しかったよ」「(私は)感動したよ」「(私は)助かったよ」など、主語が「私」になるメッセージを「Iメッセージ」と言います。

どちらも認め励ます言葉で、子ども達の自己肯定感を高めますが、「Youメッセージ」は、「あなたはこうだ」という「評価」のニュアンスが含まれ、「別にそうでもないのに」とか「勝手に決めつけられている」といった印象を与え、人によっては抵抗を感じる場合もあります。逆に「Iメッセージ」は、子どもがそんなつもりはなかったとしても「(お母さんは)嬉しかったよ」「(先生は)感動したよ」という伝えている人の気持ちの表現なので、「〇〇さんはこう思ってくれたんだ」「自分のしたことは、〇〇さんにこんな影響を与えたんだ」と、自分の存在価値を感じて自己肯定感がより高まりやすいとされています。

その他にも、「Youメッセージ」と「Iメッセージ」では、子どもを注意したり叱ったりする場面においても違いが見られます。例えば、子どもが門限を過ぎて遅く帰ってきた帰ってきた子どもに対して、みなさんならどんな言葉をかけるのでしょうか。どうしても開口いちばん「(あなた)何時だと思ってるの!」と怒ってしまうのではないのでしょうか。もしかしたら、そのままイライラがつり「(あなたは)約束を守れなかった嘘つきな子」とか「(あなたは)何度言ってもわからないダメな子」など、子どもを否定する言葉を発してしまうかも知れません。そうすると、反抗期の子どもは反発し、親子関係がぎすぎすしたものになってしまう可能性があります。

そこで、子どもを叱る場面は、叱る原因をよく考えて、できるだけ「Iメッセージ」で「あなたのことが心配でたまらなかったのよ」と伝えることがポイントです。「(私は)よかった!安心した」「(私は)すごく心配したんだよ」「(私は)こんな気持ちはもう嫌だから、次からは早くかえってね」などと言われた子どもは、きっと親から愛されているということに気づき、「心配かけて悪かった。次から〇〇しよう」など「自分が変わらなきゃ」という自発性を引き出してくれます。

最後に、誰でもすぐに使える「Iメッセージ」を紹介します。子どもが何か手伝ってくれた時は、「〇〇してくれてありがとう」「〇〇してくれて、助かったよ」「〇〇してくれて、嬉しい」などの言葉で素直に気持ちを伝えるようにしましょう。また、子どもを励ますときは、「がんばったね。私も嬉しいよ!」「がんばってるね。いつも応援しているよ!」の言葉かけで、子どものやる気をより高めましょう。

「ありがとう」「嬉しい」「助かったよ」「応援しているよ」の言葉は、次も「頑張りたい」「役にた
きたい」という自主性や人に貢献する力につながります。ぜひ、今日からお子さんに「Iメッセージ」で気
持ちを伝えてみましょう。伝える側も受け取る側も、きっとあったかい気持ちになることでしょう。