

# 校長メッセージ ～合言葉は「子どもに軸足！」～

東長良中学校 丹羽

## 「わたしメッセージ」

10年以上前に教頭として勤務した学校の家庭教育学級で、親業訓練協会の研修を企画したことがあります。その研修の中で「わたしメッセージ」という考え方に出会いました。その時の講師さんがお話になった内容は以下のようなものでした。

子どもの行動に対して、叱ったり、なだめたり、あるいはほめてみたり、ついには頭にきて怒鳴りつけてしまったり……。 「しっかり育てなきゃ」と、一生懸命になればなるほど、子どもの反発を招いて関係が悪くなってしまった、会話が成り立たなくなってしまうということはありがちです。結局のところ、どう対応したらいいのか、どう接すれば効果があるのか、実はよくわからないというところに、親の悩みがあるといえます。そこで、どのような接し方、コミュニケーションをとったらいいのかのヒントをくれるのが、親の思いを伝える「わたしメッセージ」です。

子育てで、イライラする理由の多くは、部屋を片づけないとか、約束したことを守らないなど、「嫌だ」「困る」「変えてもらいたい」と感じる子どもの行動ではないでしょうか。1度注意して行動を変えてくれればいいのですが、たいていの場合、いくら言っても聞いてくれず、親のイライラは募っていくばかり。こうした悪循環に陥ってしまう原因の多くは、親のかける言葉にあります。

「ちゃんとやりなさい」「まったくだらしがないんだから」「～しなさい」などなど、親のメッセージの中に非難や命令が入っているからなのです。人は非難されれば防衛的になりますし、命令されれば反発したくなるものです。いい訳を言いたくなったり、ときには逆ギレしたりなどということもあります。こうした非難や命令が含まれているときは、主語はたいてい「あなた」になっています。「あなたはちゃんとやりなさい」「あなたはだらしがない」「あなたは～するべき」と、あなたのことを言っています。これに対して、主語を「わたし」にした言い方が「わたしメッセージ」です。子どもが自ら行動を変えようという気になるのが、このわたしメッセージなのです。

子どもが行動を変える気になる効果的なわたしメッセージをつくるには、次の3つの要素を盛り込みます。

- ①子どもの具体的な行動（非難がましくなく、事実だけを述べる）
- ②わたしへの影響（行動が与える影響）
- ③わたしの感情（率直な自分の気持や感情）

例えば、掃除機をかけようと思ったら、子どもの靴下や洋服が、脱いだまま床に置きっぱなしで、イライラする…。この場面を「わたしメッセージ」で伝えるとしたらこうなります。

「あなたが靴下や洋服を脱いで床に置いておくと（具体的な行動）、すぐに掃除機がかけられなくて（わたしへの影響）、掃除するのも嫌になっちゃう。困っちゃうよ（わたしの感情）」

こうした「わたしメッセージ」には、相手に対する非難や命令の要素は入りません。メッセージを受け取った子どもは、自分のどういう行動が、親にどんな影響を与えて、親はどんな気持ちになっているのかが、はっきりとわかります。だから「ああ、そうなのか」と、すんなりと言葉が耳に入ってきます。

「わたしメッセージ」は解決策も含みませんから、「じゃあどうしようかな」と、子ども自身が考えることになるのです。「こうしなさい」と命令されてイヤイヤ動くのではなく、自分の意思で行動を変えようとするので、親子の関係も悪くなりません。また、自分の行動がもたらす相手への影響や感情を知ること、思いやりを育てることにもつながっていきます。