

YOUメッセージから、Iメッセージへ②

つつい「注意」が優先になっている親へ、学級へ

2019. 10. 08

No. 79

校長 渡邊 幸二

去年の今頃、まったく同じのタイトルで先生方にこのおたよりをお届けしたことがあります。先日の就学時健診の保護者向け講話でもこのことに触れました。

なぜか？

浜田っ子だけでなく、今子どもたちを見ていると、親の愛着を十分受けられていないように思うからです。我が家の孫を見ているともそう思います。

確かに今の親は、かわいそうなほど忙しいと思います。共働きの世帯も多くなっています。我が子とかかわる時間的な、あるいは精神的なゆとりがなくなっているためなのか、短時間で効果的にしつけようとする傾向が強くなっているように思うのです。虐待が年々増えていることも、さまざまなゆとりのなさの表れなのかもしれません。そういう中では、つつい管理的なしつけや叱る、怒るなどの注意が優位になるでしょう。ですから、少しでも良い関係を保ちながら、しつけ(=どう生活するのかの「枠組み」を入れること)をして欲しいと思い「YOUメッセージから、Iメッセージへ」のことをお話しさせていただきました。

辛い時こそ

最近、学級経営が大変なところが市内のあちこちで見られます。いろんな要因でそうなるのでしょうか。

ちょっと辛い状況の時、私たちは右のような「YOUメッセージ」をつつい連発しがちです。それを聞いている子どもたちは批判されている、責められていると感じる

でしょう。はじめ神妙に先生の話聞いていたとしても、自分を守るためにやがて反発するようになるのもおそらく時間の問題です。それは、スライドのような心理によるものだとアドラー心理学の本を読むと書いてあります。

そんな時は、子どもたちのよさを見つけて「ほめる」というのも効果的だと思います。しかも、当たり前のように注目して認めるということが大切です。しかし、最近読んだ左掲の「承認欲求の呪縛」を読んでみても、アドラーの本を読んでも「えらいね！」と言うことは「勇気づけ」の視点からは好ましくないようです。

家庭の「しつけ」の基本

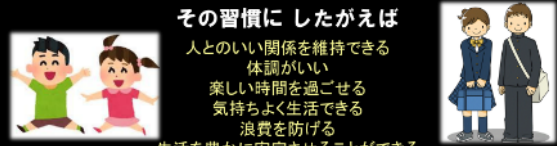
どう生活するのか＝「枠組み」

↓

将来にわたり「生きやすい生活習慣」

その習慣にしたがえば

人とのいい関係を維持できる
体調がいい
楽しい時間を過ごせる
気持ちよく生活できる
浪費を防げる
生活を豊かに安定させることができる



時間を守る 6時まで帰る(生活の枠組み)

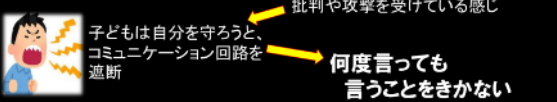
(あなたは)今何時だと思ってるの!
(あなたは)いったい今までどこで遊んでいたの!
(あなたは)いつも約束を守らないんだから!

「あなたは」＝YOUメッセージ

批判や攻撃を受けている感じ

子どもは自分を守ろうと、コミュニケーション回路を遮断


何度言っても言うことをきかない



「あなたは」＝YOUメッセージ

(あなたは)何やってるの!
(あなたは)いつになったらわかるの!
(あなたは)さっさとしなさい!
(あなたは)いい加減にしろ!
(あなたは)早く片づけなさい!
(あなたは)まだやってないの!
(あなたは).....

YOUメッセージ → Iメッセージへ



新潮新書 Being in the end of one's life and will continue to think and raised freedom.

太田 肇
OHYA Hajime

「承認欲求」の呪縛

「認められたい」が破滅を招く!
パワハラ、隠蔽、過労死……不幸への転落を防ぐ
画期的提言。新潮新書 新刊

(あなたは) えらいね！

「ほめる」ことは大切ですが、どうしても上から目線の「評価」になってしまいます。その評価を得たいがために、教師(親)の前だけはそうふるまう子どもが出てきてしまうのもうなずけます。それでは子どもたちは「じりつ(自立・自律)」しているのではなく、他者依存のままじりつできない子ども(大人)になってしまいます。いくらほめているようでも、YOUメッセージは、きっと批判・攻撃と同じように評価と感じてしまうのだと思います。



時間を守る **6時まで帰る(生活の枠組み)**

約束の時間を過ぎても帰らないから
(わたしは)心配したのよ！
夕食のカレーが冷めちゃって、
また温めなきゃならなくて(わたしは)困るわ。

「わたしは」= Iメッセージ

親がどう感じたかだけを伝える
感じた事実だけを話す

子どもを尊重
する気持ちで



Iメッセージ

部屋中がごう散らかったままだと、お母さんは困るな。だって、掃除機がかけられないもん。

そんな意地悪なことをするあなたを見ているのはつらいな。きみがそんな子じゃないと信じていたんだ。

無駄遣いしないようにお金を使えないと、お父さんは困るな。だって、きみが大人になるまでは、残念ながら面倒を見ることはできないから。



Iメッセージ

あなたが夕食の後片付けをしてくれたので、お母さん、ゆっくり手紙を書く時間ができて、とてもありがたいわ。

太郎がてきぱき準備をしてくれたので、こんなに早く出発できるようになったね。うれしいなあ。



弟と静かにブロックしてくれてくれたおかげで、お父さん、だいぶ仕事ははかどったよ。ありがとう。

Iメッセージを心がける

このIメッセージというのは、本当にちょっとした出力の違いなんですけど、伝わり方がまるで違う、自分も言われてみると「なんかそうしたいな！」と自立の方向で考えようとする、ある意味魔法の言葉だと思います。

学級の中で、何か好ましくない言動をする子どもたちを前にすると、私たちは「何でそんなことするの！」とYOUメッセージで伝えたくるところですが、それを「みんなが一生懸命がんばっている中、残念に思うな」とか「次からはそんなことやらないと信じているよ」というIメッセージで伝えてみるのです。劇的な変化は起きませんが、じわりじわりと子どもたちの心にしみてくるんだと感じています。

「よさに注目する」が基本

そして我々は、アドラーがよく言うように、だめなところに注目して注意を促す指導をくり返すよりも、当たり前のことのできているよさに注目した指導にシフトすべきだと思うのです。「そこ！ちゃんと並んで！」と言うより、「〇〇さんの列の並び方、早くてカッコ良くて、先生うれしくなっちゃう！」というよさに注目したIメッセージで伝えていくのです。こちら側の気持ちを伝え続けることで、子どもたちの他者意識はきっと高まることでしょう。コミュニケーションの基本である、相手の気持ちを考えることも徐々にできてくるのでしょ

う。

私は、Iメッセージにはそんな効果、力があるのだと確信しています。