

子どもの心に届く言葉かけと I (アイ) メッセージ

I 子どもの心を開く「受容」と「共感」

受容と共感は、お子さんの「自己肯定感」・「自尊感情」・「信頼関係」などを育むための基盤です。

まず、お子さんのありのままの気持ちを「受け止め(受容)」、次に「理解を示す(共感)」ことで、安心感を生み、親子の信頼関係が深まります。そのうえで保護者の気持ちを伝え、言葉が心に届きやすくなります。

ただし、受容(受け止めること) = 許容(受入れること)ではありません。

そういうふうに
思ったんだね。
(受容)

〇〇な気持ち
分かるよ。
(共感)



受容と共感の言葉かけ

II I (アイ) メッセージとは?

I メッセージは「私」を主語にして、自分の気持ちや望みを落ち着いて伝える方法です。相手が受け取りやすいため、信頼関係づくりに役立ちます。さらに、受け取った言葉をもとに、「どう行動すればよいか」を自分で考える力も育まれるとされています。

それに対して、YOU メッセージは「あなた」を主語にして伝える方法で、相手への非難や命令になりやすい側面があります。

(私は) 〇〇
してほしい。



「私」を主語に

【YOU メッセージの例】

(あなたは)残さず食べなさい!
(あなたは)まだ片付けてないの?
(あなたは)早く寝なさい!

【I メッセージの例】

(私は)全部食べてくれるとうれしいな。
(私は)おもちゃが片付いているとうれしいな。
(私は)いっぱい寝て明日も元気でいてほしいな。

	YOU メッセージ	I メッセージ
口調	強い言葉になりやすい	柔らかい表現になる
内容	相手の行動を指摘する	自分の感情や意見を伝える
関係性	関係が悪くなりやすい	良好な関係を築きやすい
効果	何も考えずに指示待ちになりやすい	相手が自分から考えて行動できるようになる
思い	直接的に伝えられる	間接的な伝え方になる

III 基本の流れ (受容・共感→I メッセージ)

受容: 気持ち・考え・行動の背景を受け止める。

(例)

そうしたい
気持ちがあるんだね。

共感: 気持ちをくみ取り、理解を言葉や態度で示す。

(例)

わかるよ。

うれしい気持ち
になるよね。

I メッセージ: 保護者の気持ちと望みを伝える。

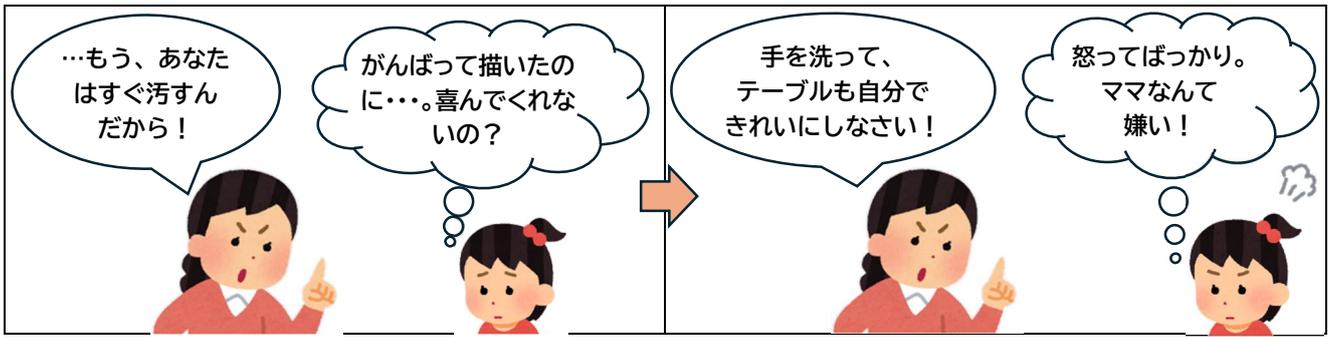
(例)

(私は) 〇〇
してくれると
うれしい。

(私は) 〇〇して
ほしいな。



○受容・共感がないと…



→「認められない」「理解されない」体験が積み重なり、心の発達に影響が！

○「受容・共感→Iメッセージ」を使うと…



→子どもが笑顔に！ 保護者の言葉が、子どもの心に届きやすくなる！

IV Iメッセージと非認知能力との関係

- ・非認知能力は、学力テストのように数値化できる認知能力とは違い、自己肯定感・協調性・やり抜く力・レジリエンス（ネガティブな出来事への耐性）・コミュニケーション力などの数値化しにくい能力を指します。
- ・受容と共感+Iメッセージによる言葉かけは、子どもにとって安心感を生み、自己肯定感を高める第一歩となります。
- ・安心感→自己肯定感・挑戦意欲・やり抜く力→信頼関係の強化といったような波及効果が生まれることで、失敗を恐れず、前向きに挑戦できる力を育てていきます。



受容と共感+Iメッセージによる波及効果の例

V 自己肯定感の高まりによる効果

- ・精神的安定 …… 不安やストレスに強くなる、レジリエンスが高まる
- ・学習意欲・挑戦意欲の向上 …… 失敗を成長の機会として捉えやすくなる
- ・対人関係の改善 …… 比較や劣等感が減り、協力的な態度が増える
- ・問題行動の減少 …… 自己調整力が働きやすくなる
- ・幸福感・ウェルビーイングの向上 …… 長期的な満足度につながる など

