

# 「わたし」で自分の気持ちを語ろう

対話には、素直に心を伝え、受け取るためのコツがあります。

「いい気持ち」の伝え方について、次の例題から考えてみましょう。

☆例題1 日常生活で次のような出来事がありました。あなたは「ありがとう」の後にどんな言葉をつけますか？

夫がお皿を洗ってくれた / 妻が部屋をきれいに片づけてくれた / 子どもがごみを出しておいてくれた

答え方の例

A：「気が利くね」「えらいね」

B：「うれしいな。きれいになって気持ちいいね。」

☆例題2 近くにいる人に頼んで、AとBのセリフをあなたに向かって実感を込めて言ってもらってください。どんな感じがしましたか？

## 解説

AとBの違いは、隠れた主語にあります。

Aは「(あなた) 気が利くね」・・・「私のあなたへの評価」

Bは「(わたし) うれしいな」・・・「私の気持ち」

▼  
主語が変わると、  
伝わるメッセージが変わります。





☆例題3 次のエピソードから考えてみましょう。こんなとき、あなたはどのようにしますか？

秋晴れの休日。心待ちにしていた家族でのお出かけの直前に、夫の職場から電話がかかってきました。念のために出勤するというので、お出かけはとりやめです。あなたと子どもたちは本当につかりしてしまいました。

こんなとき、あなたはどのようにしますか。

答え方の例

A 「断ればいいじゃないの！ 家族より仕事の方が大事なの？」（攻撃型）  
「……。 (沈黙 すごく不機嫌)」 (ひっこみ型)

B 「本当につかりだわ。一緒に行くのを本当に楽しみにしていたのに……。」

解説

相手との関係が円満なときには、AでもBでも、あなたのうれしい気持ちが通じます。ところが、相手が何か面白くない気持ちを抱えているとき、隠れた主語が「あなた」だと、思わぬ反発や不機嫌な態度が返ってくることもあるかもしれません。それは、「私があなただを評価する」というメッセージに対して反発するからかもしれません。

お気づきの通り、AとBの違いは隠れた主語にあります。

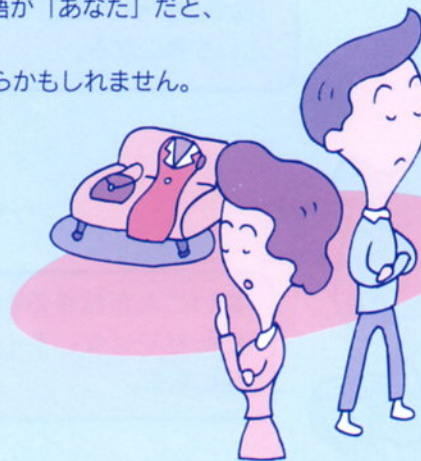
A：「(あなたは) 家族より仕事の方が大事なのね。」

B：「(わたしは) 本当につかりだわ。」

Aは「私のあなたへの評価」、人格への攻撃が、

Bは、お出かけできなかったことに対する「私の気持ち」が伝わります。

あなたが夫に伝えたいのは、「夫は悪者だ」ということですか？  
それとも「一緒に出かけられなくて残念だ」ということですか？  
伝えたいことに合わせて、隠れた主語を使い分けてください。



もう一つ大切にしたいこと

「お出かけできなかったのは、『わたし』だけでなく『あなた』もとても残念に思っているはずね」という夫を思いやる(気づかう・いたわる)気持ちが伝わると、お互いをもっとうれしくなるコミュニケーションができそうですね。たとえば、次のような言葉はどうでしょうか。

妻 「せっかくの休日なのにたいへんね。あなたも楽しみにしていたのにね。また、今日のかわりになるような日をつくりたいね。」

隠れた主語を「あなた」から「わたし」に変えると、相手に気持ちが伝わりやすい。このコツを、あなたのライフスタイルに付け加えてみてください。そして、家族で、友だちどうして、ご近所で、地域社会で、実践してみてください。相手を大切にしたい「私からのメッセージ」になると思います。