

I メッセージの効果

意見の対立 感情的な確執が起きた時
相手を尊重しつつ自分の気持ちや感情を伝える
方法

YOU (あなた)

「あなたは～～だから」「あなたは理解が充分でないから」「あなたのやり方が良くなかったから」

こう言われて、あなたならどう感じますか？

I (私)

「私はあなたに～～して欲しい」「私は～～で腹が立ってしまった」「私は～～で心配していました」

どちらが、コミュニケーションが取れると思いますか？

そして、自分の気持ちが伝わるとと思いますか

E y e (メ) 相手の目を見て話すことも重要