

# 「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。

