



これらの I-メッセージは人間関係にどのように役立つでしょうか？

Date: April 18th, 2022 | BY Michelle Adams

感謝のI-メッセージは、感謝、ありがとう、安堵、幸せのようなポジティブな感情を相手に伝えます。

レッテル貼りや判断を使用する賞賛とは異なり、感謝のI-メッセージは相手の行動に焦点を当て、あなたへのポジティブな影響を含めることができます。

You-メッセージと賞賛について一言添えます。人は時として、批判されているとか見下された態度で話されていると感じるので、ポジティブなYou-メッセージでも不快に思うものです。

以下のような善意のYou-メッセージでさえ、相手に不安な気持ちを残すことがあります。このようなメッセージは非常に曖昧であり、間違っている可能性があります。

- 「あなたは素晴らしいチーム・プレイヤーです」（チームを助ける

ために何をしましたか？詳細をお願いします！)

- 「あなたはフェアに戦う人ですね」（あなたはフェアに戦う人でしたか？これは一体どういう意味ですか？）
- 「ねえ、素晴らしい仕事ぶりですね！」（もし、あなたが素晴らしい仕事をしなかったことをわかっていたら、どうなりますか？何がそんなに素晴らしかったのですか？この賞賛は何か続きがあるんじゃない？でも、次は～してくれますか？）

一方、感謝のI-メッセージは相手の貢献を認める方法です。

1. 「その会議であなたが私の意見を求めてきてくれたことに感謝します。私は評価されていると感じ、貢献できてよかったと感じました。」
2. 「今月あなたが書いたブログから、私は多くのことを得ました。本当に考えさせられました。」
3. 「昨日の国際大会でのあなたの発表に、私は感銘を受けました。聴衆のほぼ30%が私たちについてもっと情報を得るためにサインアップしました。」

感謝のI-メッセージは、チームメンバーの行動を操作したり「形作ったりする」ために使用しないことが重要です。そのような隠された動機は、必ずチームメンバーに伝わり、あなたの誠実さが疑われます。

感謝のI-メッセージは、受容と承認の「無条件の」表現でなければなりません。

相手を変えることが動機であってはなりません。チームメンバーに対して多くのポジティブな感情を表現するリーダーは、受容できな

い行動を減らし、より信頼できる相互に尊重し協力することで自動的に報われることがよくあります。