だっこ通信 第15号

2021. 10月発行

だいじょうぶ・つながる・こそだて

★本日のお題 「3つのアイの話」

ア イ

アイ 愛

文字通りずばり**「愛おしいと思う心」**です。**相手を思いやる心、大切にする心、寄り添い、受容、共感、優しさ、気遣い・・・**。まだまだたくさんの愛があります。愛する人も愛される人も、心が温かくなる「アイ」です。

アイ I

アルファベットのＩ（アイ）は私。**気持ちを伝えるときに「私」を主語にして伝える言い方**です。**「Ｉ（アイ）メッセージ」**を使うと言い方が柔らかくなり、押しつけや支配的な感じがなくなります。**自分を主語にした言い方（アイメッセージ）**に変えると、

「 ○○しないで」　→「私は ○○されると**悲しい**」

「 ○○してくれない」 →「私は ○○してもらえると**うれしい**」

アイ EYE

言葉で「よかったね」と言っても、目が笑ってないと冷たい感じがします。「目は心の窓」と言われるように、まなざしはとても大切。**優しく温かなまなざし**で見つめられたら、もうそれだけでうれしい気持ちになります。

❤ 親子だけでなく、人と接する時・相手に気持ちを伝える時などに、この「３つのアイ」を少し意識してみるとうまくいくことがあります。とは言っても余裕のない時は難しいですが・・・。心は乱れ、迷い、悩み、揺れ動くもの。五味太郎さんからのメッセージもご一読を。

「丈夫な頭とかしこい体になるために」の著書　**五味太郎さん**（絵本作家）**の言葉**

心っていう漢字って、パラパラしてていいと思わない？　先人の感性はキュートだな。心は乱れて当たり前。常に揺れ動いて変わる。不安定だからこそよく考える。もっと言えば、不安とか不安定こそが生きてるってことじゃないかな。　（令和２年４月１４日　朝日新聞掲載記事から一部抜粋）

発行者：さくら市生涯学習課（担当　鈴木）