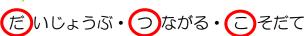
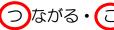


だっこ通信第15号















★本日のお題「3つのアイの話」







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

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** 」
- 「 OOしてくれない」 → 「私は OO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。

五味太郎さん(絵本作家)の言葉 「丈夫な頭とかしこい体になるために」の著書

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)