



発行元 パステルいまばり  
今治市郷桜井 3-4-25  
(アトリエパステル内)  
代表 篠原睦美 (公認心理師)  
TEL 090-7149-7382

## お知らせ

これまで今治市民活動センターに部屋を借り、活動の拠点としていましたが、今年度より、アトリエパステルに移転することになりました。住所は下記のとおりです。今後ともよろしくお願いいたします。

〒799-1523 今治市郷桜井 3 丁目 4-25  
アトリエパステル

アトリエパステルでは団体活動の他に、  
カウンセリングやカードセラピー、  
パステルアート体験などを個別に受付けています。  
パステル作品を見たり編み物などの趣味をしたり、  
リラックスしたひと時を過ごしなが  
ら、おしゃべりをするだけでも大丈夫です。  
親業の講座もご希望に応じて開催します。  
右の看板を目印においでください。



「ゴードン博士のコミュニケーション  
ヒューマンリレーションニュース」より抜粋

## わたしメッセージで 自分の気持ちを伝える

長文を続けて送ってくる 友人 (19歳)

友人AさんとLINEでやり取りをし、次に会った時の会話

私 LINEで長文が4つ続くと、返信するのに時間がかかって、  
早く返さなきゃって焦るんだ

A えっ、そうだったの？勢いで考えていることを全部送ってた。

私 なんか、心理的に圧迫されているみたいで困ってる

A わかった。今度からは考えをまとめた文章を送るね

私 ありがとう。そうだとすごい助かるな

A 伝えてくれてありがとう



### 【感想】

三部構成のわたしメッセージを伝えたら、Aさんとの関係が壊れるかもしれないと思ったが、実際に伝えてみると、自分の言いたいことが伝わり、Aさんが自分の気持ちを受け止めてくれたことにホッと、驚いた。

三部構成のわたしメッセージを講座で習ったばかりで、宿題も出ていたので、わたしメッセージを送ることができたが、日常的にわたしメッセージの構文を意識するのは、難しいと思った。

相手の行動に自分が困ったときは…

「わたし」を主語にして伝える三部構成の  
私メッセージが効果的

①相手の行動 ②自分への影響 ③自分の感情