

連載コラム

～ コーチングコミュニケーションが人を育てる ～ <第5回>

みなさま、新年あけましておめでとうございます。
コーチング研修会社ドリームフィールド 阿部侑生です。

さて、新年を迎えての今回は、相手の心へ「どっきゅ～～ん」と届く、
メッセージの伝え方についてお伝えします。

この伝え方を相手にすると、きっといいことがたくさんあるはず！
どんどん使って今年も開運ハッピーな1年にしていきましょう(笑)

伝え方のコツなのですが、まずは私の体験談をひとつ紹介しますね。

私は数年前から「いのちのはな」というブログを書いています。
実は、お恥ずかしいことに、最近、更新をサボりっぱなしなのです。
「ブログ、やらなきゃいけないなあ・・・」と思いつつ、忙しくてほったらかし。
書くのはせいぜい1ヶ月に1回という有様です。

そのことについてある読者さんにこんなことをいわれました。
「ユッキーさん、ブログは毎日書かなきゃダメですよ。」と。
そのとき私は心の中でこうつぶやきました。
(そんなこと言われなくてもわかっています(怒)。こっちだって、やることがいっぱいなんだから仕方ない
でしょ！)と。正直イラっとしました。

しかし、別の読者さんからは、こんな風に言われたのです。
「私、ユッキーさんのブログ、大好きなんです！更新するのをいつも楽しみにしているんですよ！」と。
思わず私は(がんばって書くぞ～！！)と、やる気が出てきました。

さてみなさん、何が違うかわかりますか？
どちらも伝えたい内容(ブログを書きましょう)は同じです。
心に響く話し方、実はここに秘密があるのです！！

何が違うか…………。

答えはズバリ！！「主語」なんです。

「ブログ、毎日更新しなきゃダメですよ」は、主語が「あなた」。

これを YOU メッセージといいます。

一方、「私、ユッキーさんのブログ、大好きなんです！」は、主語が「私」。

こちらは I(アイ)メッセージといいます。

評価が含まれる YOU メッセージに対して、Iメッセージは、「私、あなたを見ていてこんな風に思いました」という受け取りやすい伝え方で、遠赤外線のように感動がジワジワと心に残るのです。

かつて、小泉首相が、横綱貴乃花が優勝したときに「感動した！！」といって、流行語大賞をとりましたね。まさにメッセージのパワーの凄さを感じます。印象に残りました。

私がおすすめる「AUTO の法則」という魔法の言葉があります。

A・・・ありがとう

U・・・うれしいな

T・・・助かった

O・・・おかげで

これ、全部、Iメッセージです。どれも言われると嬉しい言葉ですよ。

連発すると、いいことを AUTO(自動的)にどんどん引き寄せますし、ツイてる人になります。

「ママ、大好き！」「私、あなたに出会えてよかった！」「感謝します」「うれしいなあ」

言葉が受け取りやすく嬉しいのは主語が「私」だからなんです。

Iメッセージは愛メッセージ。まずはシンプルに AUTO の法則から、感謝の気持ちをどんどん言葉にして伝えましょうね。今年もよろしく願いいたします。

★今月のポイント★

「コーチングの行動の促進は、Iメッセージで伝えましょう」

プロフィール

阿部 侑生（あべ ゆき）

ドリームフィールド代表。

文部科学省認可（財）生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ。

フリーアナウンサーとしてミヤギテレビ「OH！バンドス」(95～04)等、レギュラー出演、

その後、ビジネスコーチとして独立。

「コミュニケーションスキルの向上」「自発的な部下の育成」「子どものやる気を引き出すコーチング」

「人生を変えるスマイルパワーについて」等をテーマにしたコーチング研修、コミュニケーション研修講師として活動中。経営者、起業家へのパーソナルコーチングも行っている。