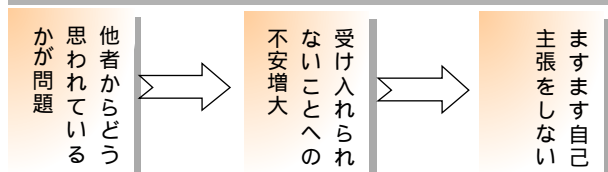


アサーション (さわやかな自己主張)

アサーション (さわやかな自己主張) は、「自分の考え、欲求、気持ちなどを率直に、その場の状況にあった適切な方法で表現すること」と言われます。アサーショントレーニングは、学校や職場において、適切な自己主張ができずに不利益を被ったり、相互交流的な人間関係が結ばず苦戦している人たちに、大変役立つものと言えましょう。

アサーティブな自己表現の必要性



自分の言いたいことを一方的に我慢したり、相手に配慮することが優先され過ぎると、上のようなパターンになりがちです。そうならないために、アサーティブな自己表現を身につけるのです。

アサーションは、相互尊重のコミュニケーションです。いつも一方的に自分の言いたいことを言うものではありません。率直に、その場の状況にあった適切な方法で表現することです。

3つの自己主張

次の3人の会話について考えてみましょう。

いば介「おい、明日オレの家に来い」
おど太「エ！。だって...」
いば介「なんか文句あんのか！！」
おど太「わかったよ。行けばいいんだろう...」

❶ 「いば介」 = 「攻撃的な自己主張」タイプ
自分は大切にしているが、相手は大切にしない
相手の意見や気持ちを軽視する
相手より優位に立とうとする
相手を自分の思うようにしたい

❷ 「おど太」 = 「非自己な主張的」タイプ
自分は大切にしないで、相手を大切にしている
曖昧、言い訳がましい、小さな声
相手の様子を伺い、相手に合わせて動く
ストレスがたまりやすい

いば介「おい、明日オレの家に来い」
さわ雄「ごめん、明日は出かける用事があるから無理だけど、明後日の午後からはいいよ」

❸ 「さわ雄」 = 「アサーティブな自己主張」タイプ
自分も相手も大切にしている
お互いに納得のいく結論を出そうとする
葛藤を引き受ける態度をもつ
それぞれ考え方や感じ方が違うのは当然と思う

どうしたらアサーティブになるか

考え方を合理的にする

「人に好かれるにこしたことはないが、必ず好かれるとは限らないし、好かれなければならないことはない」

「べきである」「ねばならない」は、アサーティブな言動にブレーキをかける

自分を開く (自分を知らせる)

「スポーツしてる？」 「いいえ」で終わるのではなく、何かプラスして返す。

「スポーツしてる？」

「いいえ。楽器ならやれるのですが」

積極的に相手の話を聴く

相手の話しをよく聴くことで、

「相手への興味が生まれる」

「お互い防衛的にならずと言える」

Iメッセージで話す

Youメッセージは、批難と受け止められたり、反発心を生む

「(おまえ) やめるよ」 「(ぼくは) 不愉快だ」
「(おまえ) 勝手に使うな」 「(ぼくは) 一言ことわってから使ってほしいんだ」

非言語的なアサーションも大切

「相手と視線を合わせる」「手や腕を自由に動かして話す」「低い声でゆっくり、小さくない声で話す」

アサーティブな表現例

・「そんな言い方をされると、馬鹿にされた気がして腹が立つんだよ」
・「これは大切にしているものだから、どうしても貸す気になれないの。こっちの方なら貸せるんだけど」
・「校則の是非は、正直、先生も迷うところがあるんだ。でも迷っているから守らなくてもいいとは言えないよね」