

Heartful Day

北条高校人権委員会  
平成26年10月15日  
No. 84

## アサーション・トレーニング

### アサーションとは

みなさん、アサーションという言葉をご存知でしょうか。アサーションとはコミュニケーション・スキルの1つであり、最近では企業や学校などさまざまな場面でアサーション・トレーニングが行われています。

アサーションの発祥はアメリカで、1950年代に行動療法と呼ばれる心理療法の中から生まれました。当初は自己主張が苦手な人を対象としたカウンセリング技法として実施されていましたが、その理論は1960～70年代には「人権拡張」「差別撤廃」運動において、それまで言動を圧迫され続けていた人達に大きな勇気を与えました。そして、アメリカでその理論を学んだ平木典子氏が日本へ紹介し、日本の風土にあった方法で実践を行っています。

#### <3つのコミュニケーションタイプ>

- ①アグレッシブ（攻撃的）・・・自分さえよければよい
- ②ノンアサーティブ（非主張的）・・・自分より相手を優先する
- ③アサーティブ（主張的）・・・自分も相手も尊重する

<例えばこんなとき、あなたならどのように答えますか？>

休憩時間に本を読んでいた。物語も盛り上がるの場面になり、あなたは本に夢中になっています。すると、「何読みよん？ちょっと見せてや。」と喋りいきなり本を取り上げられました。

この場面での3つのコミュニケーションタイプの答え方は

- ①「なんするんや～。一番おもしろいところやったのに。ページがわからんようになったやんか。あっち行って」
- ②「読んでもいいけど～。あとで絶対返してよ」
- ③「びっくりしたあ。その本すごくおもしろいんよ。でもごめんね、今一番いいところなんよ。あとで貸してあげるから、返して」

良い人間関係、円滑なコミュニケーションを築くためには、③のようにアサーティブな表現をする必要があります。自分の気持ちを正直に伝え、かつ相手にも配慮した言い方をするための具体的なポイントを紹介します。



## 相手に受け入れてもらいやすい伝え方



### ●話をする前に考えること

1	自分の気持ちを考える	我慢したり押し殺したり、感情任せになるのではなく、自分の正直な気持ちはどういうものなのかをしっかりと考えましょう。
2	相手の気持ちを考える	自分の気持ちを一方的に伝えるのではなく、それを言われた相手がどのように感じるのか？ということを考えましょう。

### ●話をする時に気をつけること

1	自分を主語にする	「私は…」という表現を用いることで、自分の気持ちを伝えやすくなります。アグレッシブ（攻撃的）な表現になりがちな人は「あなたは…」と相手を主語にしていることが多いようです。相手を主語にすると、どうしても否定的になりやすく、相手を責めた口調になるので気をつけましょう。
2	前向き、肯定的な言葉を用いる	「できない」などの否定表現や、自分の立場だけを考えた言葉は、使用しないようにしましょう。「～したらできる」など肯定的でポジティブな言葉を使用したほうが相手も受け取りやすくなります。
3	気持ちを伝える	自分の感情・気持ちを表す言葉を用いることで、正直な気持ちを伝えやすくなります。「～していただけると嬉しい」「～だと助かります」「～で困っています」などです。
4	お願いの表現を用いる	「こうすべきだ」「こうしなさい」などと支配的、一方的に言うのではなく、「～してほしい」という表現のほうが受け取りやすく、お互いに意見が違っていても協力的に進めやすくなります。

実はここに挙げていることは、普段何気なく行っていることだと気がつきます。特別難しいことをする必要はないのです。話をする前に、ちょっとだけアサーティブに気持ちを切り替えれば良いのです。たとえ自分の意見が通らなくても、相手に自分の気持ちを率直に伝え、対等にコミュニケーションができたことで、お互いにストレスを感じることもなく、さわやかな印象が残ると思います。

//////////  
**次回の放送は、11月12日です。お楽しみに…**

#### お願い

今日の放送を聞いて生徒の皆さんの感想や、この資料をご家庭に持ち帰ってご家族の方と話し合ったこと、ご感想などをお寄せください。提出は、ホームルーム担任まで

----- 切り取り線 -----

第5回ハートフルデー

( )年次 生徒 or 保護者

-----

-----