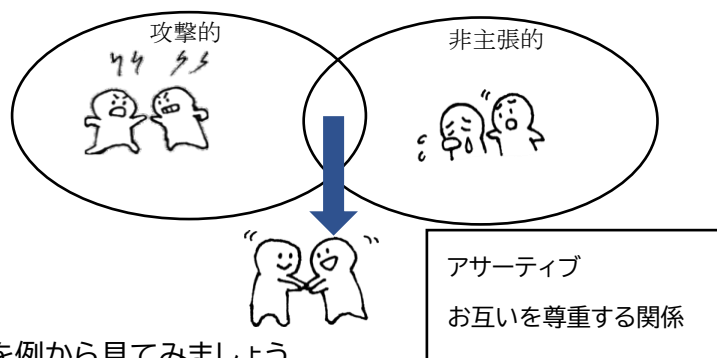


# ストレスをためないコミュニケーション —アサーションで自分の気持ちをきちんと伝える—

## 人に伝えたいことを表現する

人は気持ちの良いコミュニケーションをして、より良い人間関係を持ちたいと望んでいます。しかしその中で、互いの誤解やズレが生じてしまい、自己表現を控えたり、し過ぎたりしてストレスを感じることも多くあります。そのような時、お互いを大切にしながら、それでも率直にコミュニケーションを取る「アサーション」が大切になります。

## アサーションとは：コミュニケーションの3タイプ



3タイプを例から見てみましょう。

「友達が課題に使う本を貸してと言ってきました。でもあなたもその本を使う必要があります。あなたは？」

- ①攻撃的(aggressive):「は？そんなの無理だよ！」直接、間接的攻撃をし、自分の思い通りにしようとする。
- ②非主張的(non-assertive):「うん、まあ、いいよ(しぶしぶ貸す)。」自分のことを後回しにしたり、他人に従ったりする。後でイライラする。
- ③アサーティブ(assertive):「もちろん貸していいけど、今私が使っているんだ。自分の課題が終わったら貸すよ。それとも一緒にやる？」

つまりアサーションとは・・・

\* 自己権利と相手の権利を尊重した自己表現。

\* 互いの意見が対立しても、譲ったり譲られたりして、双方に納得のいく結論を目指そうとする。

お互いを大切にしようとするコミュニケーションのスタイルということです

## 言いたいことを上手に伝える方法

### ●外側の基準や思い込みに縛られない

「物分かりのいい人は好かれる」「断ることは良くないことだ」こうした思い込みをしていると、自分の意見や希望は言わず、物事を避けるようになります。自分の持っている「思い込み」を知ることで、自分のコミュニケーションの型も変化します。

### ●「私は」と主語をつけて文章を言う

例えば、「どうしよう」と思った時は「私はどうしたらよいか迷っている」、「早くしなさい」と言いたい時は「私はあなたに急いで欲しい」というように「私は」を主語にして文章を作ると、自分の気持ちや考えが明確になってきます。相手に分かりやすい表現で伝えることもできます。

### ●DESC 法による問題解決のためのアサーション

DESC 法というものがあります。これはアサーションのプロセスを以下の4つに分解したものです。

- ① **D(describe)**: 事実を指摘する。
- ② **E(express, explain, empathize)**: 気持ちや考えを表現する。
- ③ **S(specify)**: してほしいことを特定する。
- ④ **C(choose, consider)**: 結果への対処を考える。

次に挙げるのは、友人が連絡なしに遅刻した時の会話例です。

「遅刻したけど(D)どうしたの？」

<寝坊しちゃった>

「連絡ないと心配になるし、これからの予定にも響くから困るよ(E)。」

<気をつけるよ。>

「遅れるなら分かった時連絡くれない?(S)そうしたら安心だし、後ろの予定もずらせるから(C)。」

<分かった、そうするよ。>

●アサーションは性格ではなく、スキルです。日常的に自分の言動を振り返り、トレーニングをしていきましょう。

参考文献:

平木典子『自分の気持ちをきちんと伝える技術』,PHP 研究所