

学校生活&社会生活に役立つ アサーションを知ろう！

みなさんは、アサーションという言葉、聞いたことがありますか？
元々は精神医学、心理学の概念で、簡単に言うと「相手も自分も大切に^{する}自己表現」を示す言葉なのです。



自分や周りの人、どのタイプが当てはまりますか？

ノンアサーティブ型

自己主張は苦手で避けがちで、違おうと思っても曖昧にしてやり過ぎず。自分の考えより相手の考えを優先する。

👉自分の大切な人や自分自身を犠牲にしてしまう可能性も、繰り返せば立場が弱くなったり

アグレッシブ型

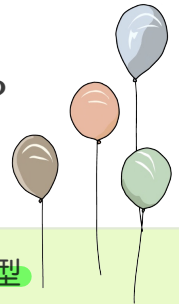
思ったことをズバズバ言い、相手がどう思うかはあまり気にしない、自分の意志を通すことが最優先

👉度が過ぎれば相手の権利を奪うことに、人間関係にも亀裂が

アサーティブ型

自分の気持ちは率直に伝えつつ、相手の気持ちも尊重できる。さまざまな表現を選ぶことができる。場の空気や関係性を大切にできる。

👉人には誰にでも自分の意志を表現する権利があり、自分も相手も大切にできる



日本人は謙虚で遠慮がち。自己表現、というと一方的で自分勝手な印象を持ちますが、バランスの良い自己表現はストレスを減らしたり、仕事やプライベートの活動を円滑に進めるために、大変重要なのです。

コミュニケーションは、苦手な人でも避けて通れないこともありますよね。そんなときは、無理なく程々に「アサーティブなコミュニケーション法」を取り入れられるとよいでしょう。



アサーティブなコミュニケーション法とは？

普段から考え方の意識や練習が必要ですが、ここではひとつだけポイントをご紹介します。



会話のDESCを意識して、伝えよう！

D=Describe (描写する)

自分が対応しようとする状況や相手の行動を客観的に描写することです。
客観的、具体的に、特定の事柄(言動であって、動機や意図、態度ではありません)を述べます。

E=Explain (説明する)

状況や相手の行動に対する自分の気持ちを表現したり、説明したり、相手の気持ちに共感することです。
特定の事柄に対する自分の感情や気持ちを冷静に明確に述べます。

S=Specify (特定の提案をする)

相手に望む行動、代替案、解決策などの提案をすることです。
具体的に現実的な、小さな行動変容を明確に提案します。

C=Choice (選択する)

肯定的、否定的の結果を考えたり、想像し、それに対してどう行動するか選択肢を考えることです。
積極的選択肢を示します。脅すことが目的ではないので、相手に断る権利があることを念頭に置きます。

例…「(D) 待ち合わせの時間から45分くらい経ってもあなたからの連絡がなくて、(E) どうすればいいのかわからなくて困っちゃったし、心配したよ。
(S) できれば「遅れる」だけでもいいから返信してほしいかも。(C) それが無理な時は、先にお店入っちゃうけどいい？」
こんばんは！云えよう!!

いかがでしたか？実践は難しいかもしれませんが、まずは意識することが大切！少しでも役に立てば嬉しいです。困った時はいつでも来室お待ちしております。(カウンセラー安藤)



四谷 校舎：隔週水曜日 13:00~17:00 (予約、予約外も可)
代々木校舎：隔週火曜日 13:00~17:00 (予約、予約外も可)