

後期は対面授業が増えて、人と接する機会も多くなっているのではないのでしょうか。授業、サークル、アルバイト、たくさんの用事があって、スケジュール管理が大変になっている人もいるかもしれません。今回は、頼まれたら断りづらかったり、自己主張が苦手だったりする人のために、「アサーション」について説明したいと思います。

アサーションとは

相手に思いやりを持ちつつ自分の要求を伝えるために、その場にふさわしい方法で、自分の気持ちや意見を率直に述べることです。

自分も相手も大切にしようとする、対等で誠実な自己表現です。



自分のコミュニケーションのタイプを知るために、普段の何気ない行動を振り返ってみましょう。

| |
|--|
| 1.あなたは、自分の長所や、なしとげたことを人に言うことができますか。 |
| 2.あなたは、自分が神経質になっていたり、緊張したりしているとき、それを受け入れることができますか。 |
| 3.あなたは、見知らぬ人たちの会話のなかに、気楽に入っていくことができますか。 |
| 4.あなたは、自分が知らないことや分からないことがあったとき、そのことについて説明を求めることができますか。 |
| 5.あなたは、自分が間違っているとき、それを認めることができますか。 |
| 6.人からほめられたとき、素直に対応できますか。 |
| 7.あなたに対する不当な要求を拒むことができますか。 |
| 8.長電話や長話のとき、あなたは自分から切る提案をすることができますか。 |
| 9.あなたが注文した通りのもの（料理や洋服など）がこなかったとき、そのことを言って交渉できますか。 |
| 10.あなたに対する人の好意がわずらわしいとき、断ることができますか。 |

「はい」の数が5個以上だとアサーティブ（自己主張できる）、「いいえ」の数が5個以上だとノン・アサーティブ（自己主張が苦手）、攻撃的・否定的感情を持って「はい」を選んでいる場合はアグレッシブ（攻撃的）の可能性あります。

参考文献：平木典子『改訂版 アサーション・トレーニング さわやかな自己表現のために』金子書房

よりアサーティブであるために…

1、「I (=私)」メッセージ

自分を主語にしてみましょう。相手を主語にすると、「○○してくれないの？」など、相手を責めるニュアンスになる場合でも、私を主語にすると「私は○○してもらえると助かる」と表現できます。

2. 自分の事情、気持ちを伝える

言葉で説明して初めて、相手にあなたの事情が分かってもらえることがあります。客観的な事実や状況を説明し、自分の気持ちを伝えましょう。自分と相手は対等だと意識して、はっきりと伝えることも大切です。

例) 急な誘いに、「明日締め切りの課題が2つあるので、残念だけど今日は行けない」

3. 可能なら代案を出す

「今日は無理だけど、明日なら大丈夫」など、もし代案があれば言ってみましょう。

慣れ親しんだコミュニケーションのパターンを変えるのは難しくても当然です。日常生活を通じて、安心できる人との間で、少しずつ練習してみるといいかもしれません。



こころの相談室予約方法

1. ポータルサイト : <https://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>
2. 電話 : 深草・大宮・瀬田 こころの相談室総合受付 (075) 645-5777 (9:00~17:00)