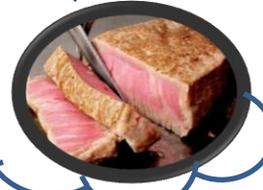




♡ アサーションについて ♡

あなたは、あるカフェに  
ランチを食べにきました。

ちかづちゃん…



メインがお肉のランチかお魚のランチを  
選べるメニューだったので、あなたはお  
肉のランチを注文しました。



おいしいお肉が食べられると楽しみに待っていたあなたの元に運ばれて  
きたのは、お魚のランチでした。お肉を頼んだのに…と戸惑うあなた。  
さて、あなたは次の内どのような行動をとるでしょうか？

1. 他のお客さんもいてお店の人も忙しそうだ…お魚でも我慢して食べよう。
2. お肉だと言ったはずなのにおかしい！どうしたこと！と詰め寄る。
3. 自分が頼んだのはお肉だったがお魚が来たという事実を伝え、  
その上で、作り直してもらうか、お魚でも良いことを伝える

1のような自己表現の場合、違うランチが来た本当は言いたいの、言えずにモヤモヤした気持ちを抱えてしまうかも知れません。

2のように自己表現の場合、とっさに頭にきて、店員さんに怒鳴ってしまった後悔するかも知れません。

でも3のような自己表現ができるとしたらどうでしょう。

3のように自分も相手も尊重する伝え方で、自分の言いたいことを伝えたらお互いに気持ちがあすっきりします。

こうした自己表現をアサーションといいます。

アサーションは、日常の様々な場面で生かすことのできるコミュニケーションスキルです。スキルですから習得することができます。

アサーションと自己表現のタイプについてドラえもんのキャラクターから、自己表現の3タイプを知ることができます。

## 1 非主張的自己表現タイプ 「のび太タイプ」

のび太は、言いたいことがあるのに言い出せない、言ったところでジャイアンやスネ夫に伝わりにくいという場面があります。このような行動の裏には、「言ってもダメだろう」という諦めや不安や自信のなさが潜んでいます。



## 2 攻撃的自己表現タイプ 「ジャイアンタイプ」

自分の要求を通す。命令する。怒鳴る。相手を操作する。「お前のものは俺のもの。俺のものは俺のもの」一看すると、自分の言いたいことは主張できているように思えます。しかし現実に行くと後味が悪く、最終的には孤立することになりかねません。



ドラえもんではこれらを二人の人物で描いていますが、たいていは場面によって一人の人間の中に同居しています。



自分の気持ちを主張するよりも、相手の気持ちを優先することの方が相手のためになるという「思い込み」。

逆に自分の気持ちを主張するときは、相手は受け入れてくれるに違いないという「思い込み」。

どちらも思い込みが原因となり、自分が本当に言いたいことが相手に伝わりにくくなっているのです。

## 3 アサーティブな自己表現タイプ 「しずかちゃんタイプ」

しずかちゃんなら、冷静に、でも優しく相手を思いやりながらコミュニケーションをとることでしょう。ではヒントを参考にしずかちゃんの思考で、下にどんな言葉が入るか考えてみてください。



「魚がきたのですが、（ ）？」

「肉と魚を間違えたのなら、（ ）？」

もし、のび太のように、本来注文した物とは違う魚を黙って食べ始めた矢先に、店員さんが、「お客様と、あちらのお客様にお出しするメニューと間違えておりました」と本来のお肉を持って来るかも知れません。

自分の気持ちを抑えておくことが、必ずしも相手のためになるとは限りません。

自分としてはお肉を食べたい気持ちがあることを伝え、その上で、それが可能かどうか、相手の反応を受け止めようとするのです。これが、アサーティブなコミュニケーションです。

今月の教育相談便りを読んでの感想、取り上げてほしい内容をお書きください。