



アサーティブなコミュニケーション

「自分の言いたいことが言えない」「自分の思っていることがうまく伝えられない」とコミュニケーションでの悩みをもつ人は案外多いようです。内向的な性格だから、人と話すのが得意ではないから、と自己主張するのを諦めていませんか。自己主張をするときの適切なコミュニケーション方法を考えてみましょう。

自己主張をするとき、陥りやすいコミュニケーション傾向として、受動的なスタイルと攻撃的なスタイルがあります。受動的なスタイルは、相手の主張や行動に対していつも受け身的になり、自分の感情を押し込めてしまうような態度をいいます。そういう態度を取り続けると、相手から傷つけられたり軽視されたりする関係になることがあります。攻撃的なスタイルは、自分の一方的なやり方で相手を支配するような態度をとるので、相手が傷ついたり憤慨したりすることになり、相手が避けるようになってしまいます。

「アサーティブなコミュニケーション」は最も健全なコミュニケーションスタイルです。この場合、相手を傷つけず、相手を尊重しながら、しかも「私はこう思う」と、自分の考え、意見、感情をはっきりと適切に表現します。自分に対しても相手に対しても敬意を払い、互いの欲求を満たそうと努力するのです。そして、しっかりと相手の話を聞き、自分の気持ちや考えを表現する権利があることを自覚することが大事です。アサーティブなコミュニケーションを心がければ、力関係や格差意識に縛られない対等な人間関係が築けるのではないのでしょうか。

次の場面を参考に、普段からアサーティブなコミュニケーションがとれるように練習をしてみましょう。

頼まれたこと（仕事、役割等）に、すぐ対応できないとき・・・

- ★ 受動的な対処 「今から?! わかった・・・、何とかするわ。」
- ★ 攻撃的な対処 「無茶いわないでよ。こっちだって忙しいんだから。」
- ↓
- ☆ アサーティブな対処 「今は他にすることがあるから直ぐにはできそうにないの。来週でもいいかしら？」

「ティーンのためのマインドフルネス・ワークブック」金剛出版 参照

☆ 相談開室日 (11月)

水曜日 午前11時～午後5時

11月 7日	11月14日
11月21日	11月28日

