

# 心地よい 人間関係の 作り方

～アサーティブな  
コミュニケーション～

<心の健康ガイダンス>

2023. 2

宮城学院女子大学

学生相談室



# ～アサーションって何？～

アサーションとは、自分も相手も尊重しながら、率直に自己表現を行うコミュニケーションのありかた

(参考資料)

図解 自分の気持ちをきちんと伝える 技術  
平木典子著 PHP研究所



# ～アサーションの3つのタイプ～



攻撃型



非主張型



中立型

# 攻撃型 アグレッシブ



攻撃型自己表現の特徴とは・・・

- 自己優先
- 自分の要求を通そうとする
- 勝ち負けで物事を決めようとする

自分の言いたいことはきちんと主張。  
しかし、相手の事を尊重しておらず、  
相手は傷ついたり、委縮し、離れて  
いってしまうかも・・・。

# 非主張型 ノン・アサーティブ



非自己主張型自己表現の特徴とは・・・

- ・他者優先
- ・言いたいことがあっても言わない
- ・断れない、Noが言えない
- ・あいまいな言い方

自分の言いたいことは非主張。相手からは何を考えているか分からないと思われたり、都合の良いように使われてしまうかも・・・。

# 中立型 アサーティブ

中立型自己表現の特徴とは・・・

- ・相互尊重
- ・言いたいことを相手を傷つけずに言う
- ・素直に自分の意見を伝える



自分の言いたいことを言うだけでなく、相手の気持ちに配慮した対応をする。自分のことも相手も大切にすることが出来ている。

アサーションの3つのタイプいかがでしたか？  
皆さんは、どれに当てはまりましたか？

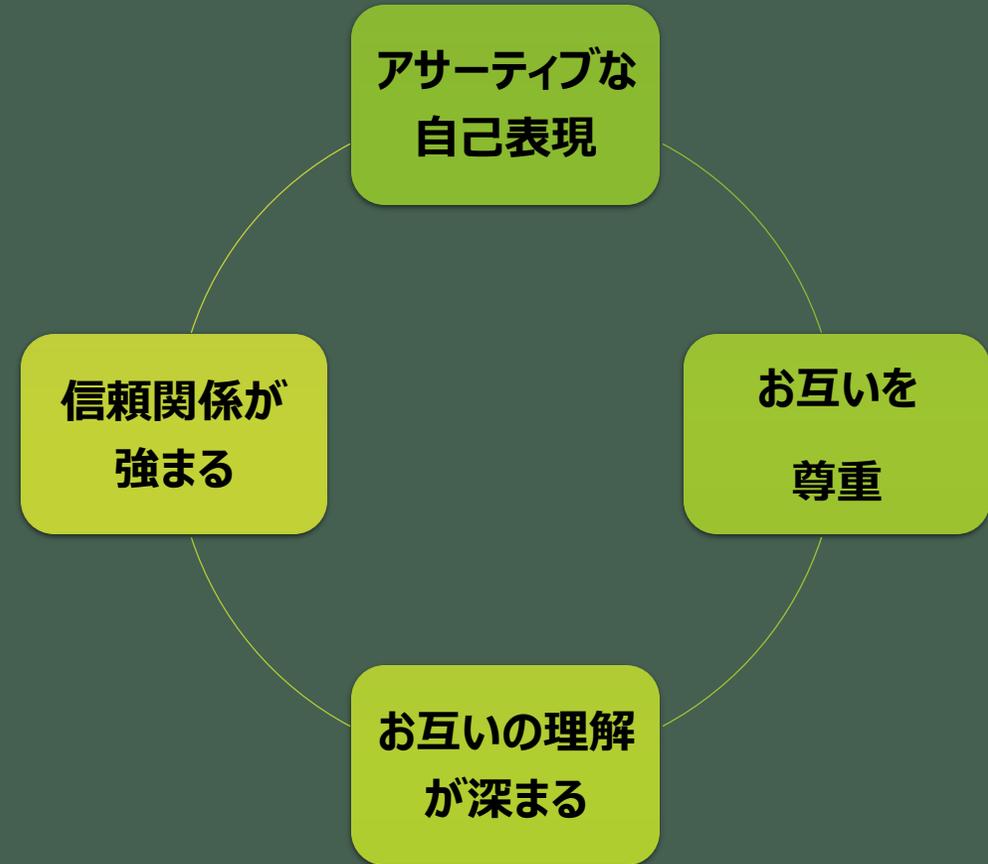
一番ストレスが少ないコミュニケーションの仕方は中立型と言われていますが、もしかしたら、相手によってタイプが変わることもあるかもしれませんね。

例えば、友達とのコミュニケーションなら中立型だけど、目上の人の前だと非主張型など。まずは、自分の特徴を理解することが大切です。





## アサーティブな（中立型） 自己表現の好循環



# アサーティブな自己表現へのヒント

アサーティブな自己表現の仕方が、対人関係で良い影響をもたらすことは分かったけど、どうしたら良いのでしょうか？

これまで自分が築き上げてきた自己表現の仕方を急に変えるのは、難しいですね。

そこで、アサーティブなコミュニケーションが少しでも取り入れられるようなヒントをいくつかご紹介します。

# アサーティブな自己表現へのヒント①

＜アサーティブな考え方を意識してみましょう＞

## 【自分の考えを理解する】

自分の考えが分からないと相手に上手に伝えることはできません。自分の素直な考えに目を向けましょう。

## 【相手の反応を気にしすぎない】

相手の反応を気にしすぎると自分の考えがわからなくなってしまいます。相手ではなく、自分がどう考えるかに目を向けましょう。

## 【自分も相手も尊重する】

自分の考えだけでなく、相手の考えも尊重し、お互い対等であることを意識しましょう。

# アサーティブな自己表現へのヒント②

<I（アイ）メッセージを使ってみましょう>

I（アイ）メッセージとは、自分の考えを相手に伝える際に、「私は～」と主語を入れて伝えます。

⇒自分はどう考えるを伝えることで、相手の行動を直接責める形になりにくく、相手も否定された印象を持ちにくい効果があります。

例えば、

NG 「それは、違うよ！」

Iメッセージ 「私は、〇〇だと思うよ」

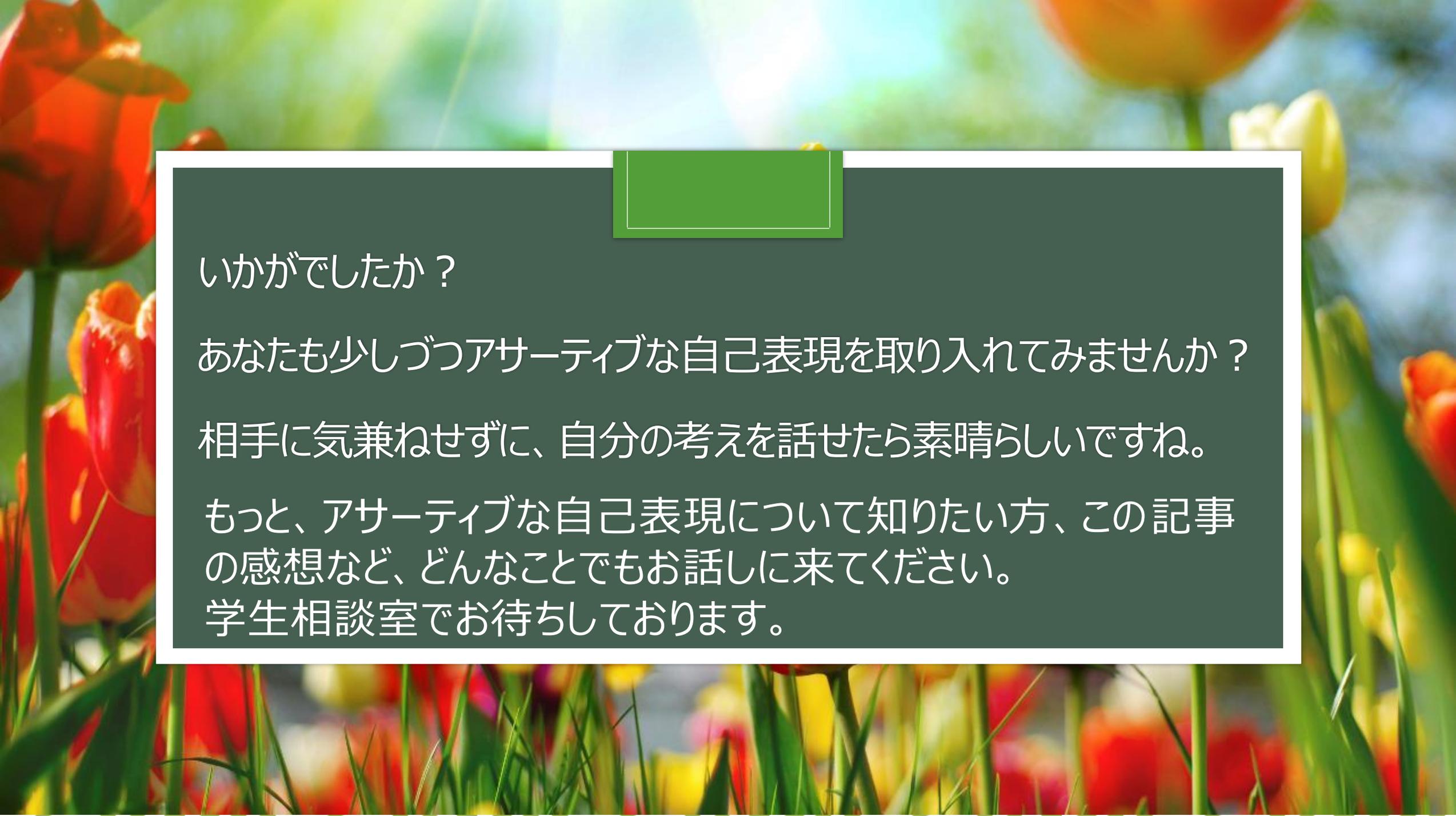
# アサーティブな自己表現へのヒント③

＜アサーティブに自己表現する場面に慣れていきましょう＞

アサーティブになれない最大の理由は、アサーティブな自己表現の仕方を学んでいないこと。対人スキルは、学習し、繰り返し実行する訓練をして身につけていくことができます。

例えば・・・

- ・アサーティブな表現が出来ている人の行動を観察し、真似してみる
- ・アサーティブに自己表現をしたい場面を思い浮かべ、いくつか表現方法を準備しておき、実践してみる



いかがでしたか？

あなたも少しずつアサーティブな自己表現を取り入れてみませんか？

相手に気兼ねせずに、自分の考えを話せたら素晴らしいですね。

もっと、アサーティブな自己表現について知りたい方、この記事の感想など、どんなことでもお話しに来てください。

学生相談室でお待ちしております。