

生徒の皆さんへ

令和3年12月  
堀江中学校 相談室

### 「ケンカをしない自己主張・アサーション」

先月号の続きです。「されてイヤなこと」の基準値が違う者同士で思いやる関係を作るにはどうしたら良いか？のヒントになる話をします。

皆さんはアサーションという言葉を知っていますか？解りやすく言い直すと「ケンカをしない自己主張」「爽やかな自己表現」といえます。立場に合った適切な自己表現のことです。最近では企業内でおとな達がアサーショントレーニングの研修を受ける機会も多くなっています。

さて、具体的に「ケンカをしない自己主張」「爽やかな自己表現」とはどのようにするのかを考えてみましょう。

- (まず) ケンカをしないためには、
  - 相手を責めない
  - 相手のせいにしない
  - 相手の話も良く聞く
- (次に) 自己表現をするのですから、
  - 自分の意見はしっかりと伝える
  - ただし、爽やかに！
- (そして) 解決のために意見を出し合う

これがアサーションです。

「早くしてよ！」と声がかかりました。相手に悪気はありません。でも自分は急かされているようでイヤでした。さあこのシーン、アサーションの技法で応じてみましょう。

#### 【一例】

「あ！不安にさせちゃったよね、ごめん。締め切りは〇時までだから時間はあるよ、間に合わせるから大丈夫だよ。それから、自分は『早く』という言葉が苦手で、つい急かされているみたいに感じてしまうんだ。今もチョットあせってしまった。だからその言葉は本当に間に合わないかも？の時だけに限定してくれるとありがたいのだけど、どうかな？」

☝↑こんな感じも一例です。この他、その人らしいアサーションはたくさんあるはずですよ。アサーションの技法を使った会話を、日常の中にぜひ取り入れてみてください。

