

みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

定期試験も終わると、いよいよ夏休みですね。大学生活を過ごす中、授業・実習・就活・アルバイトなど、様々な人と関わる機会が増えた学生さんも多いかと思います。人とお話しすることが好きな人もいれば、上手くしゃべれない、何を話せばいいのかわからない、気持ちを言いすぎて後悔するなど、コミュニケーションの難しさを実感している人も多いのではないのでしょうか。長い夏休みだからこそ、自分と他者との関係について、振り返る時間が作れるかもしれませんね。

そこで、今回は、“アサーション”についてご紹介します。

アサーションとは??

アサーションとは、“自分も相手も大切にする自己表現”のことを言います。

Q あなたなら、こんなときどうしますか?



【場面】あなたには明日が提出期限の課題レポートがあります。早く家に帰って課題にとりくみたい状況です。授業が終わり急いで教室を出ようとする中、友人から「悩みがあるから話を聞いてほしい」と声をかけられました。

A「そうなんだ…、うん、わかった。話聞くね…」

B「忙しくて話聞く時間ないんだ! じゃあ!」

C「ごめん。聞いてあげたいんだけど、課題があってすぐに帰らないといけないの。明日の授業後なら話聞けるよ。」

みなさんは、このように相手から頼まれたときに、どのように答えることが多いでしょう。上記のA B Cは、A「非主張型」 B「攻撃型」 C「中立型」と言われ、それぞれに次のような特徴があります。



A→非主張型 ノン・アサーティブ

他者を優先し、言いたいことがあっても言わず、なかなかNOが言えないことが多い。日本人に多いと言われている。



B→攻撃型 アグレッシブ

自分の意見や気持ちはきちんと主張するが、相手への配慮を欠きがち。相手は傷ついたり、萎縮してしまうことがある。



C→中立型 アサーティブ

自分の気持ちや意見を率直に表現する一方、相手の気持ちや意見にも耳を傾ける。自分も相手も尊重するので、お互いがさわやかな気持ちになる。

非主張型や攻撃型は、その場では摩擦が少なかったり、カタルシスが得られたりしますが、結果的に一番ストレスが少ないタイプは“アサーティブ”と言われています。まずは、自分がよく使っているコミュニケーションの特徴を理解してみましょう。その上で、例えば、友達とのコミュニケーションならアサーティブ、目上の人の前だと非主張型など、同じような場面でも、相手によって変える判断もあるかもしれませんね。

次に、アサーティブなコミュニケーションを取り入れるための具体的な方法をご紹介します。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が、できるところから少しずつ試してみませんか。



アサーショントレーニング

ポイント① まず、アサーティブな考え方を意識してみましょう

自分の素直な考えに目を向けたり、相手の反応を気にしすぎず、自分がどう考えるかに目を向けましょう。また、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。



ポイント② 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

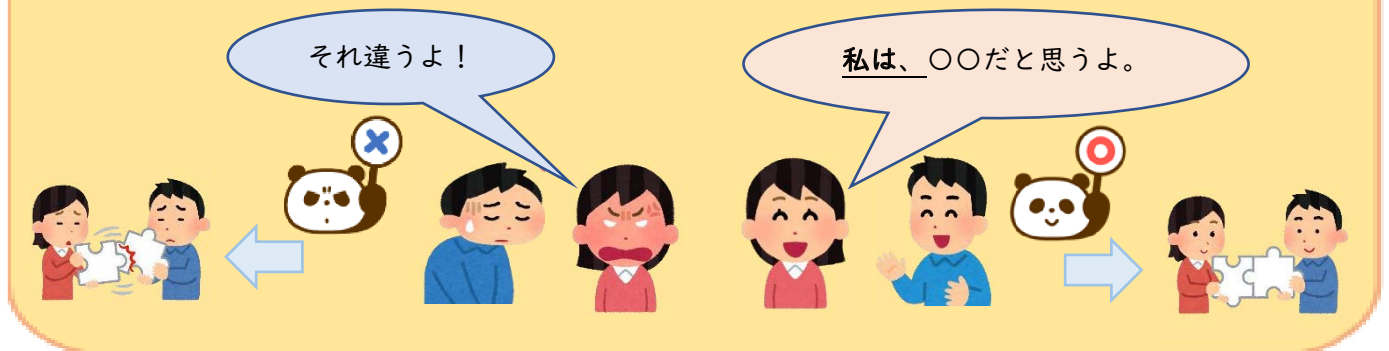
アサーティブな表現が出来る人の行動を観察し、真似してみたり、アサーティブに自己表現をしたい場面を思い浮かべ、いくつか表現方法を準備していき、実践してみましょう。



ポイント③ 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ることです。“自分はこう考える”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、相手の意見と違いがある場合に



「私の場合は、相手にどう伝えたらいいんだろう？」などコミュニケーションで悩んだときや、ご自分のコミュニケーションの特徴について考えてみたいときは、「相談できる場所」としてぜひ学生相談室をご利用ください。

駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

☎ 042-350-7231 (学生相談室直通番号)

*当面の間、受付時間を下記の通り変更します。

相談時間：平日 10:00～17:00

受付時間：月・火曜日 09:30～17:30
水・木・金曜日 10:00～17:00

受付方法：学生相談室に直接来室、
または電話で予約



大学館（10号館）地下1階 保健室の隣

詳しくは☎[学生相談室ご利用案内](#)