



心の教室だより

6月号

一宮市立中部中学校 心の教室
スクールカウンセラー
スクールカウンセラー
心の教室相談員

こころの豆知識



私たちは毎日いろいろな人と関わりをもちながら生活をしてしていますが、時にはどうしていいか困る場面に出会うことがありますか？例えば、人と意見が分かれたときや、やりたくないことを頼まれたとき、人に注意をしなくてはいけないときなどなど…。多くの人が自分なりに対処しようと試みますが、相手への遠慮から言いたいことが言えなかったり、自分の考えが先走ってしまったり、なかなかうまく伝わらないこともあるかと思います。

そうしたときに役立つのが【アサーション】です。アサーションとは、より良い人間関係を築くためのコミュニケーションスキルの1つで、“自分も相手も大切にする”自己表現のことを言います。人のコミュニケーションには大きく分けて3つのタイプがあるとされています。

アグレッシブタイプ：攻撃的な自己表現

自分の気持ちや考えははっきり言うけれど、相手の気持ちや言い分を軽視してしまう。(私はOK、あなたはOKでない)

ディフェンシブタイプ：非主張的な自己表現

相手の気持ちを優先して、自分の気持ちや考えを言うことができず、あいまいな言い方をする。(あなたはOK、私はOKでない)

アサーティブタイプ：前向きな自己表現

自分の気持ちや考えを素直に伝える一方で、相手の気持ちや考えにも耳を傾ける。意見や考えの食い違いがあるときは、意見を出し合い、お互いに納得のできる結論を出そうとする。(私はOK、あなたもOK)

状況にもよりますが、一般的に最もよい人間関係を築き、ストレスを少なく過ごすことができるのはアサーティブタイプであると言われています。アサーティブな自己表現を身につけていくには、まず普段の自分がどのような表現をしているかを知ることが大切です。そして自分の言葉のどこをどう変えると“お互いにOK”になるのかを考えてみるのがコミュニケーション上手への第一歩になるのです。