

『アサーション』 自分の気持ちの伝え方

自分も相手も大切にする、気持ちの良い自己表現 ～ 平木 典子 ～

「あなたは、こんなことで困ったり、トラブルに巻き込まれたりしていませんか？」



こうしたトラブルを解決し、より爽やかに生きるための方法が「アサーション」です

「アサーションでは、自己表現をよりよく理解するために、自己表現を「非主張型」「攻撃型」「アサーティブ」の3つのタイプに分けて考えます。自分が、どのような相手や状況に対して、3つのうちどのような対応をするか考えてみてください。それが、よりよい自己表現ができるようになるための大切なステップになります。」

【非主張的】→14・15ページ参照

- 引っ込み思案
- 相手まかせ
- 卑屈
- 承認を期待
- 消極的
- 服従的
- 自己否定的
- 黙る
- 依存的
- 弁解がましい
- 他人本位

「私はOKでない、あなたはOK」

自分の気持ちや意見を率直に表現できない状態です。あいまいな言い方になったり、言い訳が多くなったりする場合も含まれます。この状態が続くと、自分を十分に表現できず、心の中に不満がたまっていきます。

【攻撃的】→16・17ページ参照

- 強がり
- 相手に指示
- 尊大
- 優越を誇る
- 無頓着
- 支配的
- 他者否定的
- 一方的に主張する
- 操作的
- 責任転嫁
- 自分本位

「私はOK、あなたはOKでない」

自分の意見や気持ちを表現するのですが、相手への配慮を欠いている状態です。→時には満足を得られますが、この状態が続くと、周囲の人たちとの関係が悪化して、結局は不快な気持ちに襲われることになります。

【アサーティブ】→18・19ページ

- 正直
- 自己協力
- 率直
- 自己選択で決める
- 積極的
- 歩み寄り
- 自己尊重
- 柔軟に対応する
- 自発的
- 自分の責任で行動
- 自己調和

「私もOK、あなたもOK」

アサーティブとは、アサーションができている状態のこと。自分の気持ちや意見を率直に表現する一方で、相手の気持ちや意見にも素直に耳を傾ける態度です。お互いの意見を出し合い、もしそれが食い違っても、粘り強く共有点を見つける努力をします。自分も相手も尊重するので、お互いに爽やかな気持ちを味わいます。

「誰もがあがる種の相手や状況に対して、非主張的になったり、攻撃的になったりしてしまうことがあります。それは、長い間に作られた行動パターンが習慣化されていて、アサーティブでない不適切な反応を繰り返してしまうためです。

そうした行動パターンを変えていけば、自己表現はより適切になり、もっと自由に爽やかに毎日を送ることになるでしょう。」という本の紹介です。