

「アサーティブなコミュニケーション」のすすめ

“アサーティブなコミュニケーション”。このキーワードを、皆さんは聞いたことがありますか？他人に自分の思っていることを伝えるときに、“言いたいことが言えない”とか“思った通りに伝えたら相手を怒らせてしまった”など、うまく伝えることができなかった…という経験をした人は、意外と多いのではないかと思います。そこでお勧めなのが、この“アサーティブなコミュニケーション”スキルです。

英語の「アサーティブ “assertive”」とは、「自信のある」「積極的な」という形容詞。これを名詞化すると「アサーティブネス “assertiveness”」となります。コミュニケーションスキルとして定義する場合には、「相手を尊重したうえで、誠実に、率直に、対等に、自分の要望や意見を相手に伝えるコミュニケーションの方法論」として捉えられています。最近では、「アサーション」や「アサーティブネス」という呼び方も一般的になってきています。本来は伝えたいことがあるのに、我慢を重ねるばかりでは、不満がどんどんたまり、いずれ爆発してしまいますよね。

そうなれば、人間関係にも大きなヒビが入ってしまいます。よりよく自分の思いを伝えるためにも、以下の「4つの柱」を覚えておきましょう!!



★アサーティブ・コミュニケーションの「4つの柱」

誠実

アサーティブとは、自分の心にも相手にも嘘をつかず、正直であることです。相手の気持ちや立場の違いを優先しすぎて自分の欲求を押し殺すのは、アサーティブではありません。まずは自分自身に対して誠実であることが大切です。

率直

アサーティブであるには、意見を主張する際に遠回しな表現をせず、率直に伝えます。自分の意見を伝えるのですから、「誰々が〇〇って言ってたよ」とは言わず、必ず私を主語にして「私は〇〇と思います」と言しましょう!

対等

アサーティブ・コミュニケーションでは対等であることも重要です。「相手が誰であれ、落ち着いて堂々としている」のがアサーティブ。相手を下に見て威圧的な態度をとったり、目上の相手だからとオドオドしたりしてはいけません。

自己責任

自分の行動の結果には自分で責任を持ちます。自身が攻撃的な発言をしてしまい、その原因として相手に非があったとしても、自身の発言には責任が生じます。これを理解していれば、発言の前に事態を好転させる努力もできるはず!

発言の前には、一度心を落ち着けて感情まかせにならないことも重要です。以上のポイントを理解しつつ、今後の日常会話の中で、よりよいコミュニケーションを心掛けてみて下さい。きっと、ストレスをためすぎることもなく、よりよい人間関係を築いていけると思いますよ。

❖保健・相談部の先生方

1年 木田先生、野中先生、大畑先生（保健室）

2年 池田先生・木戸先生

3年 森山先生

学校外の電話等で相談ができる機関

長崎県子ども・若者総合相談センター「ゆめおす」 095-824-6325（10:00~22:00 日本祝休み）
yumeosu@n-kodomo-wakamono.jp

24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310（通話料無料）※SNS 相談可

SNS 相談窓口「スクールネット@伝えんば長崎」（LINE・Web）※受付時間：24 時間