

# 教育相談だより

岐阜北高等学校教育相談室発行

令和6年7月10日 第2号

親子でお読みください

## アサーションのすすめ！！



今年度がスタートして3か月が経ちました。新しい集団で新しい環境で生活し、新しい人間関係を構築したりと変化の大きな時期だったように思います。

さて、集団で過ごすことに関連して、日本は同調圧力が高い国として知られ、個人より集団の調和を優先することが求められてきたように思います。実際、子どものころから周りのことを考えるように言われて育てられたのではないのでしょうか。保育園や幼稚園でおもちゃで遊んでいた時に、遊んでいたおもちゃを「貸して」と言われた時には、本当は自分がまだ遊びたくても、「いいよ」と言ってそのおもちゃを貸してあげたのではないのでしょうか。このように遊びたい個人の気持ちよりも集団を優先することを経験して育ってきたように思います。

人間関係が悪くなるくらいなら、厄介なことになるくらいなら、自己主張しないで自分の感情を押し殺して我慢しさえすればいいと考えたりする人は多いように思います。自分らしく生きる、自分らしくあるためには言いたいことを自己主張することも時には必要です。ただし、自己主張は自己中心的と捉えられたり衝突の一因になったりすることもあります。こんな時にアサーションというコミュニケーション方法が役に立ちます。

アサーションとは、相手が言いたいことを理解尊重して大切にすると同時に自分が伝えたいことを大切にしようとするコミュニケーション方法で、特に何かの申し出を断ったり、何かを依頼する時に有効です。先ほどのおもちゃを「貸して」と言われた時に「イヤ」と答えたら嫌われてしまうと思い「いいよ」と言ってしまう代わりに、アサーションではクッション言葉で謝り、その事情や理由を述べ、代替案を提示します。例えば、「ごめん。申し訳ないけど、まだ終わっていないんだ。もうちょっと待ってほしいな。終わったら渡すよ（幼児は、このように話さないですが）。」などと、相手の申し出に理解を示しつつ自分の思いや気持ち、考えを伝えます。「わかったけど、早く終わってよ（You メッセージ）」ではなく、「わかった、それまで見てるよ。早くできるとうれしいな（I メッセージ：後述）。」などと返答すると、相手も不快にならずに両者が折り合い WIN-WIN の関係になることが期待でき、良好な人間関係の構築にも役立ちます。

そんなアサーションを紹介する時に、コミュニケーションスタイルは、以下の3つに分けて説明されます。

## ☆アグレッシブ

相手の感情を無視して自分の主張を優先するスタイルで、自分の気持ちだけを通すので、我慢するストレスはないのですが、相手の気持ちを考えないので、トラブルになりやすいです。ドラえもんの登場人物でいうとジャイアンがこのタイプになります。

## ☆ディフェンシブ

自分よりも相手を優先するスタイルで、自分よりも他人を尊重するため、トラブルになることはないのですが、自分の気持ちを我慢するので、ストレスが溜まりやすいです。ジャイアンに理不尽な要求をされても断れないのび太くんがこのタイプになります。

## ☆アサーティブ

アサーションができている状態で、相手の気持ちも考えつつ、自分の気持ちを伝えるので、自分のストレスが少なくトラブルになりにくいです。しずかちゃんがこのタイプです。

みなさんはどのスタイルにあてはまりますか。

アサーションの技法の一つに、I（アイ）メッセージという自分自身を主語にして相手に感情や意見などを述べる方法があります。「あなたは・・・です」のようにあなたを主語にするYouメッセージだと、相手は決めつけられたように感じて攻撃的になることがあります。「そのことはよくわかるんだけど、私は・・・と思います。・・・だとありがたいです」のようにIメッセージだと柔らかい言い方になり、表現が攻撃的にならずに要望を伝えやすくなる効果があります。ストレスをためることなく、コミュニケーションがとれるアサーションの技法を使ってみては！！

## ◆「ほっとプレイス」を活用してみてね！！

教育相談室に「ほっとプレイス」が設置されています。ほっと息つく場所として利用できます。ちょっと休息したいとき、リラックスしたいときに来室してください。教育相談室の奥にあり、ちょっとした本やぬいぐるみが心を和ませてくれます。

