

コミュニケーション2

アサーションについて学ぼう

アサーションとは



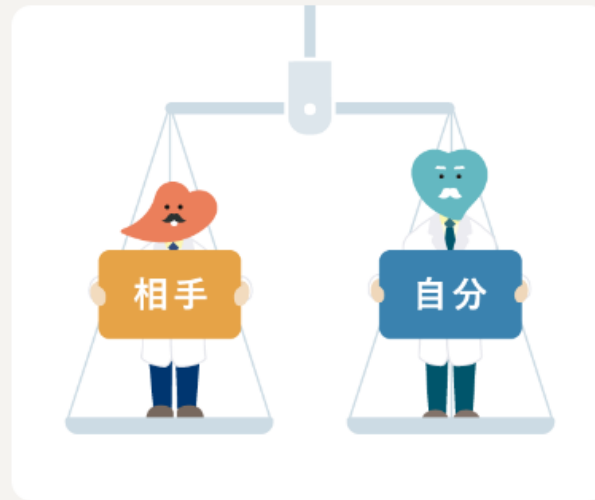
アサーションとは
「自分と相手を大切にする表現技法」

アサーションは
1950年ごろ、アメリカの心理学者ジョセフ・ウォ
ルピによって開発。
自己主張が苦手な人を対象としたカウンセリング
技法として活用されてきました。



● ノンアサーティブ（非主張型）

自分よりも相手を優先して考えるタイプ。自分の考えを遠慮して伝える。自分の意見を率直に言えない。



● アサーティブ（バランス型）

自分のことを第1に考えるが、相手への配慮も忘れないタイプ。自分の意見を率直にその場にふさわしい形で伝える。



● アグレッシブ（攻撃型）

相手よりも自分を優先して考えるタイプ。自分の意見を率直にはっきり言うが、相手への配慮が無く、一方的に自分の言い分を押し通す形で伝える。

アサーションのメリット

- ①人間関係が良くなる
- ②自分の可能性が広がる
- ③ストレスを減らすことができる

アイメッセージとは

- 自分の気持ちや感じ方を伝える。
- 相手を責めない言い方。
- 私は...「嬉しい」「助かる」「楽しい」 ・
- 仕事を手伝ってくれと、（私は）助かる
- ・○○を貸してくれと、（私は）嬉しいです
- 相手に対して、頼みたいことがストレートになりすぎず、やんわりと頼むことが出来る。

ユーメッセージとは

- 「You＝あなたは（が）」を主語にして自分の気持ちや考えを伝えるコミュニケーションの手法を、ユーメッセージ（You message）という。
- 「あなたが〇〇をしてください」という表現
⇒受け手側が、「～をしなさい」「～をするべきだ」といった、
非難や命令として捉える場合もある

アイメッセージはなぜ必要

- 怒りは「第二次感情」といわれており、2番目に生じる感情
- 怒りが発生するときは悲しみ、不安、困惑、恐れなどの「第一次感情」が根底にある
- 怒りにまかせて相手を批判しても、本心である「第一次感情」は伝わりにくいため、人間関係が悪くなりがちです。
主語を「私」に置きかえるアイメッセージを使うと、自分の思いや要望にも気づきやすくなり、適切な形で「第一次感情」を伝えることが可能になります

ユーメッセージの例文

Ex.頼んだ仕事がどこまで終わっているか、共有を待っているとき

「（あなたは）私にきちんと仕事の進捗状況を報告してください」

⇒アイメッセージに置き換えるとどうなるでしょう？

アイメッセージに置き換えると？

- 「（私は）あなたの仕事の進捗状況がわからないと困ります」
- （具体的要望）ですから、手が空いたときにはこまめに報告してくださると安心して仕事ができます！」

ユーメッセージの例文

- 締め切りを過ぎて資料を提出してきた同僚。あなたは、同僚の仕上がりのをを待っていたため自分の仕事が詰まってしまい困っていました。
- 「（あなたは）もっと早くに書類を仕上げることはできないのですか」
- ⇒アイメッセージに置き換えるとどうなるでしょう？

アイメッセージに置き換えると？

- 「（私は）あなたがもう少し早く書類を仕上げてくれると助かります」
- （具体的要望）今後は、**15時**までに仕上げてくれると仕事がしやすいです！

おわりに

- 自分も相手も大切にしよう

