

アサーション インストラクションシート

- a . 攻撃的 自分の事だけを考えて，相手を無視して自分を押し通す。
- b . 受け身的 自分を抑えて相手を優先し，自分の事を後回しにする。
- c . アサーション 自分を大切にすると同時に，相手の事も配慮する。

ケース 1

友だちと映画を観ようということになって待ち合わせをしました。約束通りに会うことはできたのですが，何を観るかという所で，二人の意見が割れました。友だちはホラー映画が観たいと言いたしたのですが，あなたはラブ・ストーリーがいいと思っていました。その時，あなたはどうしますか。

- a . なんてホラーなの？あんなのどこが面白いのよ。趣味わるーい。絶対イヤッ。今日はせつなくてあまーいラブ・ストーリーを観るって決めてきたの。ねえ，一緒に泣こうよ。
- b . えっ，そうなの，ホラー好きなんだ……（絶句）……ううん，何でもないよ。そ，そうね，ホラーも面白いかも……ね。きっと面白いよ……。
- c . ごめん。私，ホラー苦手なの。ゴメンっ！あっちの映画館でさあ，ちょっと泣けるラブ・ストーリーやってんだけど，よかったら，そっちはどうかなあ。

ケース 2

場所は本屋。朝男は「アサーション・トレーニング」という本を買いましたが，1週間後，途中から20ページも欠落している欠陥本であることを発見し，返品したいと思っています。ただ，何ヶ所か線を引いてしまいました。さて，朝男はどんな態度をとるでしょう。

- a . ふんぞりかえってカウンターにやって来て，店員をにらみつけ，握り拳を作って，店中に響きわたるような大声で，「この店はどうなってるんだ。20ページも足りない本を売りつけるつもりか。せっかく楽しみに途中まで読んだのに，どうしてくれるんだ。」と言います。
- b . ゆっくりためらいながらカウンターに向かいます。目はうつむき加減で，床を見えています。おずおずとした顔で，胸の前で本を抱きしめながら，聞こえるか聞こえないかの小さな声で，「あのー……。この本……。」と言います。店員が声が聞こえにくいので聞き返すと，「いえ，結構です。20ページぐらいなくてもストーリーわかりますから」と口早に言って小走りに立ち去ります。
- c . 店員の方に顔を向けながら，カウンターにやって来ます。リラックスした姿勢で，少し微笑みながら，欠落している部分を指で指して，穏やかな声で，「先週この本を買ったのですが，20ページも欠落しています。少し書き込みをしてしまいました，取り替えるかお金を返してほしいのですが」と言います。

自己表現は言葉ではありません。ケース2のように，言葉以外の非言語的な要素も方が多いのです。それどころか，85%ぐらいは非言語的な要素だという人もいます。非言語的な要素には次のようなものがあります。

視線	<p>視線をどこにやるか。</p> <p>(a)じっと見つめ過ぎると，相手は自分の領域にまで踏み込まれたような気になり落ち着かなくなる。</p> <p>(b)下を向いたり，目をそらしたりしながら喋ると，自信の欠如や相手に対する過剰な敬意が伝わる。</p> <p>(c)ときたま相手の目を見たり，話している口元に視線を移したりして，相手を目で確認しながら話すと，相手に関心を持ち，相手との関係を心地よいものにしようとする意志を表現していることになる。</p>
姿勢	<p>どんな姿勢で立ったり座ったりしているか。</p> <p>(a)ふんぞりかえった姿勢は，相手に威圧感を与える。</p> <p>(b)背中を丸めたり，首を前に出して下を向いた前かがみの姿勢は，自信のなさを表す。</p> <p>(c)両足をしっかり地に着けて胸を張って真っ直ぐ立った姿勢話せば，アサーティブになる。</p> <p>また，相手との心地よい距離も知っておくとよい。</p>
身振り	<p>話している内容を強調するためにどんな身振りをしているか。</p> <p>(a)腕組みをしたり握り拳を作ったりすると，威圧的・攻撃的になる。</p> <p>(b)手を胸や口元に当てていると受け身的なイメージを与える。</p> <p>(c)手や腕を自由に動かして身振りを交えれば，自信があり自由な感じを与える。</p>
表情	<p>言っている内容にふさわしい表情をしているか。</p> <p>笑顔や微笑みは大切ですが，腹が立ったり，同意できない時に笑顔でいるのは，伝えたいことが伝わらなかつたり，不自然な表情になる。</p>
声の調子	<p>(a)荒々しく叫ぶと，相手が身構えることになり会話が妨げれる。</p> <p>(b)小さい一本調子の声では，聞いている人は本気だと納得しない。</p> <p>(c)穏やかで抑揚のある会話調の主張は，威圧感を与えることなく説得力がある。</p>