

## アサーション

### 活動

- 自己表現チェックをする。
- 3つの自己表現を学ぶ。
- アサーティブな表現を学ぶ。

### ねらい

- 3種類の自己表現の特徴を知る
- 自分の自己表現のタイプを知る
- さわやかな自己表現ができる

ワークシート①を配布します。

## 自己表現チェック

- 次の場合、あなたはどのようにしますか？
- a、b、cの合計が5点満点になるように点数を配分する。

		a	b	c	
①	嫌なことを言われたりされたりした時	これ以上もめたくないのですがまんする	3 強い調子で文句を言う	1 嫌という気持ちをはっきりと伝える	1
②	やりたくないことを頼まれた時	断ると相手に悪いので無理して引き受ける	0 きっぱりと断る	5 やりたくない理由を話して断る	0

ワークシート②を配布します。

## 3つの自己表現

### a ディフェンシブ

#### 特徴

- 相手を優先させる
- 自分の思いを犠牲にする

#### 表現・行動

- 自分の欲求を伝えない
- 曖昧な言い方をする
- 言い訳が多くなる

自分にストレスが溜まる

**自分の気持ち**

- 自信がない
- 不安が強い
- 卑屈になる

**相手の印象**

- 控え目な人
- かえって気を使う
- 軽く見てしまう

時間のロスや身の危険を感じる場合は自己表現を控える方がよいこともある。

**b アグレッシブ****特徴**

- 相手の思いを無視する
- 自分の思いを優先する

**表現・行動**

- 非難・攻撃をする
- 皮肉・侮辱をする
- 八つ当たりする

相手にストレスを与える

**自分の気持ち**

- 自分の意志を通したい
- 優位に立ちたい
- 勝ち負けにこだわる

**相手の印象**

- 自分勝手な人
- 不快感・嫌悪感を持つ
- 近づきたくない

不当な扱いから自分や親しい人の権利やプライドを守るには必要なこともある。

**c アサーティブ****特徴**

- 自分も相手も大切にす
- 互いに歩み寄ろうとする

**表現・行動**

- 相手の気持ちを聞く
- 自分の気持ちを伝える
- 妥協点を探る

互いにストレスが少ない

### 自分の気持ち

- 自分の気持ちに正直である
- 相手も尊重する
- 互いに対等である

### 相手の印象

- 話のわかる人
- 大切にされている
- こちらも譲ろう

いつでもどこでも正しいわけではない。  
自分で選ぶことが大切である。

- どの自己表現が良いとか悪いとかいうことはない。
- すべての人が、時と場合によって使い分けている。
- ただし、アサーティブな自己表現は、互いのストレスを減らすことができる。

ワークシート③を配布します。

### 自己表現クイズ

ワークシート3のケースについて

- ①あなたならどの自己表現をするか？ア～ウで最も近いものを○で囲む。
- ②ア～ウは、どのタイプになるか？
  - a ディフェンシブ
  - b アグレッシブ
  - c アサーティブ

### ケース1 駅の券売機

- あなたは、電車に乗るために券売機で切符を買おうとしている。
- 混み合っているが、券売機は1つしかない。
- 電車は5分後に出発する。
- ところが、前のお年寄りが券売機の使い方がわからず、モタモタしている。

### 選択肢

- ア. チェツと舌打ちをして、「なにモタモタしているんだ。もうすぐ電車が来るじゃないか。急いでくれよ。」と言う。
- イ. イライラしながら、お年寄りが買い終わるのを待つ。
- ウ. 穏やかな声で、「お困りでしたら、お手伝いしましょうか」と言う。

### 正解

- b** ア. チェツと舌打ちをして、「なにモタモタしているんだ。もうすぐ電車が来るじゃないか。急いでくれよ。」と言う。
- a** イ. イライラしながら、お年寄りが買い終わるのを待つ。
- c** ウ. 穏やかな声で、「お困りでしたら、お手伝いしましょうか」と言う。

### ケース2 ホームの立ち食いそば

- ホームにある立ち食いのそば屋で、待ち時間を利用して食事をすることにした。
- 350円の「キツネそば」の食券を買って頼んだ。
- 一口食べた時に、300円の「タヌキそば」だったことに気づいた。
- 電車は5分後に到着する。

## 選択肢

- ア. キツネそばが食べたかったが、何も言わないでタヌキそばを食べる。
- イ. 穏やかな声で、「キツネそばを注文したのだが、これはタヌキそばです。取り替えるか、金を返すかしてほしい」と言う。
- ウ. 声を荒らげて、「これはタヌキじゃないか。頼んだのはキツネだ。キツネを出せ」と言う。

## 正解

- a ア. キツネそばが食べたかったが、何も言わないでタヌキそばを食べる。
- c イ. 穏やかな声で、「キツネそばを注文したのだが、これはタヌキそばです。取り替えるか、金を返すかしてほしい」と言う。
- b ウ. 声を荒らげて、「これはタヌキじゃないか。頼んだのはキツネだ。キツネを出せ」と言う。

! 時間がない場合は、必ずしも、アサーティブな自己表現をする必要はない。ディフェンシブな自己表現でスルーすることもある。

## ケース3 SNSの削除

- 友だちとふざけているところを撮影した動画を、友だちが勝手にSNSに上げた。
- 人に見られたくない映像なので、何度も削除するように頼んだ。
- しかし、今日確認してもまだ削除されていない。

### 選択肢

- ア. 冷静な声で、「何度も頼んでいるのに、どうして消してくれないのか。僕は困っているんだ。」と言う。
- イ. 厳しい声で、「今すぐ目の前で消せ。じゃないとお前とは絶交だ。」と激しく迫る。
- ウ. 何度言っても消してくれないので、仕方がないのであきらめる。

### 正解

- c ア. 冷静な声で、「何度も頼んでいるのに、どうして消してくれないのか。僕は困っているんだ。」と言う。
- b イ. 厳しい声で、「今すぐ目の前で消せ。じゃないとお前とは絶交だ。」と激しく迫る。
- a ウ. 何度言っても消してくれないので、仕方がないのであきらめる。

! 不当な扱いから自分や身近な人を守る場合は、穏やかなアサーティブな表現ではなく厳しいアグレッシブな表現が必要なこともある。

### ケース4 見たくない映画に誘われて

- AはBと一緒に映画を見ようと待ち合わせた。
- 見る映画は会った時に決めることになっていた。
- Aが先にホラー映画が見たいと言い出した。
- Bはホラー映画が苦手ですが、言い遅れた。

### 選択肢 (ア)

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| A 私、ホラー映画がいいな              | B ええ、まあ…………                 |
| B えっ！ ホラー？                 | A よかった。ホラーって 苦<br>手な人もいるみたい |
| A 今、すごく怖いのがやっ<br>てるんだ      | B そ、そうね                     |
| B そんなに怖いのか？                | A じゃ、決まり！                   |
| A この前も映画館で何人か<br>気を失ったらしいよ | B え、ええ…………                  |
| B ホラー映画って、よく見に<br>行くの？     | A 楽しみね                      |
| A 大好き。〇〇さんも好き？             | B そ、そう、楽しみね                 |

### 選択肢 (イ)

- |                              |                          |
|------------------------------|--------------------------|
| A 私、ホラー映画がいいな                | A そんなことないよ。ホラー<br>見に行こうよ |
| B ええっ！ ホラー？なんで、<br>ホラーなのよ    | B 絶対、イヤッ！                |
| A 私、ホラー映画大好きなん<br>だ          | A じゃ、何見んのよ               |
| B あんなのどこがおもしろい<br>のよ。趣味わるーい  | B 今日は、アニメ見るって決<br>めて来たの  |
| A そうかなあ。今とってもこわ<br>ーいのやっているの | A アニメ？                   |
| B 〇〇さん、ちょっとアブナイ<br>んじゃない     | B ホラーなんて絶対に見に<br>行かないからね |

### 選択肢 (ウ)

- |                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| A 私、ホラー映画がいいな                   | B ごめん。私、怖い映画、苦<br>なの      |
| B え、ホラー映画！                      | A ホラー、苦手なんだ               |
| A 私、ホラー映画大好きなの。                 | B 悪いけど、ホラー映画は一<br>緒に見られない |
| B ホラー映画好きなんだ                    | A じゃ、どうする？                |
| A 一緒に見ようと思って、楽<br>しみにしてたんだ。     | B よかったら、他の映画はど<br>うかな？    |
| B 見る映画は、会ってから決<br>めることになっていたよね？ | A じゃ、アクション映画は？            |
| A そうね                           | B それなら、一緒に見られる<br>わ。ありがとう |

### アサーティブな自己表現

1. 共通の認識を確認する
2. 相手の気持ちを聞き、受け入れる。
3. 自分の気持ちを確認し、話す。
4. 自分の意志をはっきりと伝える。
5. 代案を提示し、一緒に考える。
6. 感謝の言葉を添える。

A: 私、ホラー映画がいいな。

B: え、ホラー映画！

A: 私、ホラー映画大好きなんだ。

B: ホラー映画好きなんだ。【相手の気持ち】

A: 一緒に見ようと思って、楽しみにしてたんだ。

B: 見る映画は、会ってから決めることになって  
いたよね？【共通の認識】

A: そうね。

B: ごめん。私、怖い映画、苦手なの。【自分の気持ち】

A: ホラー、苦手なんだ。

B: ホラー映画は一緒に見られない。【自分の意志】

A: じゃ、どうする？

B: よかったら、他の映画はどうか？【代案の提示】

A: それなら、アクション映画はどうか？

B: それなら一緒に見られるわ。ありがとう。

【感謝の言葉】

ワークシート④を配布します。

## アサーションのワーク

- ① 3人組になる。
- ② ケース5について、Aの立場からアサーティブな表現を考える。
- ③ それをロールプレイでする。

## ケース5 カラオケ

- 定期考査が終わった。
- Aは仲良しの4人組でカラオケに行こうと誘われた。
- Aは気が進まない。
- なぜなら、歌に自信がない。
- また、提出していない課題を明日までに完成しなければならない。
- しかも、今月は小遣いが残り少ない。
- Aはどのようにして断りますか。

## ふりかえり

- ① あなたの3つの自己表現の点数を書く。
- ② 今日の授業を振り返る。
- ③ 今日に授業の感想を書く。

## ケース6 小遣いの前借り

- Aは友だちの誕生パーティーに招待された。
- プレゼントと着ていく服を買うのに5千円必要だ。
- しかし、今月の小遣いは使い果たしてしまった。
- 親に小遣いの前借りをしたい。
- ところが、先月も「これが最後」と言って前借りしている。
- Aは何と言って頼みますか。

## ケース7 社会人デート

- 今日はずきあっているBの誕生日だ。
- 最近うまくいっていなかったのも、Aは仲直りに高級レストランでディナーを食べる約束をしていた。
- ところが、帰る間際になって、自分の仕事に重大なミスが見つかった。
- 残業しなければ、会社に大きな迷惑がかかる。
- AはBに電話をして何と言いますか。

### ケース8 好きな人をコンサートに誘う

- Aは片思いをしているBと、最近ようやく話ができるようになった。
- Bが好きだと言っていた人気アーティストのコンサートのチケットを手に入れた。
- Aは思い切って、デートに誘いたい。