

アサーション ワークシート①

クラス番号

氏名

1 次の場合、あなたならどうしますか。いろいろな場面を想像して、a b cの合計が5点満点になるように点数を配分してください。

例えば、a=3点・b=1点・c=1点。a=5点・b=0点・c=0点。

2 縦の合計をしてください。

		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がまんする	強い調子で文句を言う	嫌という気持ちをはっきりと伝える
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	きっぱりと断る	やりたくない理由を話して断る
③	約束を守ってくれない時	何も言わずにがまんする	強い調子で文句を言う	困るので約束は守ってほしいと言う
④	話を聞いていてわからない時	質問するのが恥ずかしいのでそのままにする	相手の話を中断して質問する	相手の話が少しとぎれた所で質問する
⑤	自分の間違いに気づいた時	自分はダメな人間だと落ち込んで何度も謝る	間違いを認めなかったり言い訳をする	間違いを素直に認めて謝る
⑥	人からほめられた時	ほめられるほどのことではないので何も言わない	見下されているような気がして怒り出す	ほめ言葉を素直に受け取る
⑦	ありがた迷惑な親切を受けた時	せっかくの好意だから黙って従う	余計なお世話だとすぐに断る	感謝の気持ちを伝えた後で断る
⑧	少し無理なことを頼む時	相手の予定を考えて頼まない	引き受けて当たり前のように頼む	事情を説明して助けてほしいと言う
⑨	相手をほめたいと思った時	わざわざ言わなくてもいいと思言わない	少し嫌味を込めて言う	自分の気持ちを素直に言う
⑩	自分の成功体験を人に話したい時	自慢話のように思われるので話さない	自慢げに話す	相手や場面を考え自慢話にならないよう話す

アサーション ワークシート②

クラス番号

氏名

	a 【                    】	b 【                    】	c 【                    】
特徴	相手を優先させ、 自分の思いを犠牲にする	相手の思いを無視し、 自分の思いを優先する	自分も相手も大切にし、互い に歩み寄ろうとする
表現・行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の欲求を伝えない</li> <li>●曖昧な言い方をする</li> <li>●言い訳が多くなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●非難・攻撃をする</li> <li>●皮肉・侮辱をする</li> <li>●八つ当たりする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●相手の気持ちを聞く</li> <li>●自分の気持ちを伝える</li> <li>●妥協点を探る</li> </ul>
ストレス	●自分にストレスが溜まる	●相手にストレスを与える	●互いにストレスが少ない
自分の気持ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自信がない</li> <li>●不安が強い</li> <li>●卑屈になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の意志を通したい</li> <li>●優位に立ちたい</li> <li>●勝ち負けにこだわる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分の気持ちに正直</li> <li>●相手も尊重する</li> <li>●互いに対等である</li> </ul>
相手の印象	<ul style="list-style-type: none"> <li>●控え目な人</li> <li>●かえって気を使う</li> <li>●軽く見てしまう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分勝手な人</li> <li>●不快感・嫌悪感を持つ</li> <li>●近づきたくない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●話のわかる人</li> <li>●大切にされている</li> <li>●こちらも譲ろう</li> </ul>
例外の場合	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。	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。	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お互いのストレスを減らすことができる。

アサーション ワークシート③

クラス番号

氏名

次のケースの対応について、スライドで3つの自己表現を示します。

①あなたなどの自己表現をしますか。最も近いものを○囲みなさい。

②それぞれのタイプに当たりますか。記号で答えなさい。

a. ディフェンシブ    b. アグレッシブ    c. アサーティブ

1

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。

ア

イ

ウ

2

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。

ア

イ

ウ

3

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。

ア

イ

ウ

4

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、ホラー映画は苦手だが、言い遅れた。

ア

イ

ウ

アサーティブな自己表現

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

アサーション ワークシート④

クラス番号

氏名

1. ケース ( ) アサーティブな対応を考えてください。

2. あなたの3つの自己表現の点数

a. ディフェンシブ

b. アグレッシブ

c. アサーティブ

3. 今日の授業を振り返って

(1) 3つの自己表現の特徴が理解できた

イエ

1

2

3

4

ハイ

(2) 自分の自己表現の特徴が理解できた

イエ

1

2

3

4

ハイ

(3) アサーティブな表現が理解できた

イエ

1

2

3

4

ハイ

4. 今日の授業の感想を書いてください。