

自己主張には、3つの種類があります。

- |             |                            |
|-------------|----------------------------|
| a . アグレッシブ  | 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 . ディフェンシブ | 自分を抑えて相手を優先し、自分の事を後回しにする。  |
| c . アサーティブ  | 自分を大切にすると同時に、相手の事も配慮する。    |

もう少し、具体的なケースを考えましょう。

### ケース1 (嫌な映画に誘われたら)

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。何を観るかで、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。

- 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。今日はせつなーくてあまーいラブ ストーリーを観るって決めてきたの。
- 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 (本を交換してもらうには)

あなたは「アサーション・トレーニング」という本を買いました。しかし、1週間後、大事なところが20ページも欠落していることを発見しました。交換したいと思っています。しかし、何ヶ所か線を引いてしまいました。

- 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、「あの一 。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。少し書き込みをしましたが、取り替えるかお金を返してほしいのですが」と言います。

ケース 1

- a . 相手の要求を一言で否定し、自分の好みを一方的に押しつけようとしている
- b . 相手の要求を断れず、無理に自分を納得させようとしている。
- c . 自分の気持ちを素直に表現した上で、新たな提案をしている。

ケース 2

- a . しぐさや声で相手を威嚇し、一方的に自分の要求を主張しようとしている。
- b . しぐさや声もおどおどしていて、言いたいことも言えずに、相手の反応におびえている。
- c . 落ち着いたしぐさと声で、事実を説明し、自分の落ち度を認めながら、はっきりと要求をしている。

ケース 1 は言葉だけですが、ケース 2 は身振りや手振りや声など、非言語的な要素も入っています。

3 つの自己主張の特徴をまとめてみましょう

	a . アグレッシブ	b . ディフェンシブ	c . アサーティブ
特徴	自分の事だけを一方的に主張し、相手の主張を全く受け入れない。	相手の主張を受け入れるだけで、自分の主張は全くしない。	自分の主張もするし、相手の主張も受け入れる。
言葉	自己本位 支配的 指示的 尊大 横暴 責任転嫁	他人本位 服従的 依存的 卑屈 消極的 自己弁護	自他調和 共存的 自発的 率直 積極的 自己責任
構え	I am O.K. You are not O.K.	You are O.K. I am not O.K.	I am O.K. You are O.K.
オモテの気持ち	自分の欲求を相手に押しつけたり、相手を操作して思い通りに動かそうとする。	自信がなく、不安が高く、卑屈な気持ちになる。	余裕と自信に満ちていてすがすがしい。
ウラの気持ち	本当の自信はなく、人の批判や反応に敏感で、必要以上に威張ったり強がったりする。	恩着せがましい気持ちや恨みがましい気持ちが残る	裏表がない。

視線	にらみつける。	下を向く。目をそらす。	時々相手の目を見る。相手を目で確認する。
姿勢	ふんぞりかえる。	背中を丸める。前かがみ	両足を地に着ける。胸を張って真っ直ぐ立つ。
表情	眉間に力がいり、口がとんがる。笑う場合も口の端がつり上がる。	顔全体が緊張し、特に口のあたりがこわばる。笑う場合もぎこちない。	顔全体の筋肉が緩む。笑う場合も口が横に広がるが頬が少し緊張する。
身振り	腕組みをする。握り拳を作る。	手を胸や口元に当てる。	手や腕を自由に動かす。身振りを交える。
声	大声で、荒々しい。	小さく、一本調子。	穏やかで、抑揚がある。
相手の反応	不快感を覚え、つきあわなくなるか、いつか仕返しをしてやろうと思う。	軽い存在だと思い、馬鹿にしたり、無視したりする。	さわやかな印象をもち、相手の主張も聞いてやろうと思う。
人づきあい	人から敬遠され、孤立する。	つき合うのに消極的になり、弱い者に八つ当たりや意地悪をする。	自然と人が集まり、和やかになる。

多くの場合、アサーティブな自己主張が望ましいとされています。しかし、不当な扱いを受けた場合などは、アグレッシブな自己主張で、キッパリと自分の意志を表明しなければなりません。また、時間のロスが生じたり、身の危険につながると考えられる場合などは、ディフェンシブに対応することも大切です。つまり、状況に応じて、3種類の自己主張を使い分けることが大切です。

どのような自己主張を選ぶかは、あなたが最終的に判断します。どのような事情があったとしても、あなたが決断したことは、後悔したり言い訳したり相手を恨んだりしてはいけません。自分の責任として引き受けなければなりません。