

## 8. アサーション

### (1) アサーションとは

アサーションとは、自分と他人の関係をより平等にするための方法です。

1950年代のアメリカで、対人関係がうまくいかないことで悩んでいる人や、自己表現が苦手な人のための治療法として開発されました。その後、1960年代から70年代における基本的人権をめぐる社会的・文化的動きが、攻撃的にならずとも強力に自己主張するアサーションという方法を支持することとなり、個人的な治療だけでなく、人権としてのアサーションという考え方へと発展していきました。

### (2) 人間関係の3つのパターン

#### ①攻撃的

自分のことだけを考えて、他人を踏みにじるやり方です。相手の気持ちを軽視したり無視したりして、自分の気持ちや考えを一方向的に表現します。その場の主導権を握り優位に立とうとしたり、勝ち負けにこだわったりします。反面、防衛的で必要以上に威張ったり強がったりします。

#### ②非主張的

自分よりも他人を優先し、自分のことを後回しにするやり方です。自分の気持ちや考えを表現しなかったり、しそこなったりします。自分に対しては、劣等感や諦めの気持ちがあります。相手に対しても、恩きせがましい気持ちや恨みがましい気持ちが残ります。

#### ③アサーティブ

自分のことをまず考えるが、他人をも配慮するやり方です。自分の気持ちや考えを率直にその場にふさわしい方法で表現しながら、相手にも同じように表現することを奨励します。面倒がらずにお互いの意見を出し合い、譲ったり譲られたりしながら、双方にとって納得のいく結論を出そうとします。

### (3) アサーティブな表現

言語を使ったアサーティブな表現には次のようなものがあります。

- ①自分を相手に知らせる。
- ②要求された答えだけでなく、質問に関連したことや自分の関心のあることを付け加えて、相手と共有できる領域を広げる。

- ③「開かれた質問」と「閉ざされた質問」をその目的に応じて適切に使い分ける。
- ④余分な音や変な前置きはしない
- ⑤文化の違いを知っておく

また、非言語的なアサーティブな表現として、次のようなことがあります。

- ①積極的に相手の話には耳を傾け、相手を目で確認しながら話す。
- ②自分の感情にあった表情、身振り手振りをする。
- ③相手との間に心地よい距離を置き、両足をしっかり地に着けて胸を張って立つ。

#### (4) アサーティブになれない理由

- ①自分の言いたいことが自分ではっきりつかめていない。
- ②自分の言いたいことが伝わるかどうか失敗を恐れている。
- ③誰にもアサーティブになってよいという権利があることを知らない。
- ④常識や思い込みにとらわれて、考え方がアサーティブでない。
- ⑤アサーションのスキルを持っていない。

#### (5) 基本的アサーション権

アサーションは、誰もが持っている基本的人権の一つです。ただし、自他の権利を侵さない限りにおいてという条件がつきます。アサーションは、その場の状況やその時の関係において適切な自己表現ですから、合わなかったり、自己主張すると大変なことになる場合はしなくてもいいのです。

- ①私たちは、誰からも尊重され、大切にしてもらふ権利がある。
- ②私たちは誰もが、他人の期待に応えるかどうかなど、自分の行動を決め、それを表現し、その結果について責任を持つ権利がある。
- ③私たちは誰でも、過ちをし、それに責任を持つ権利がある。
- ④私たちは支払いに見合ったものを得る権利がある。
- ⑤私たちは、自己主張しない権利もある。

平木典子「アサーティブ・トレーニング」日本・精神技術研究所1993

ロバート・E・アルベルティ/マイケル・L・エモンズ「自己主張トレーニング」東京図書1994