

## 心を伝えるコミュニケーション;アサーション

担当 じゃむ

### 1.アサーションとは?

あるアメリカの心理学者は人間関係の持ち方には大きく分けて3つのタイプがあると言っています。第1は自分のことだけ考えて他者を踏みにじるやり方(攻撃的・aggressive),第2は自分よりも他者を常に優先にし,自分のことを後回しにするやりかた(非主張的・non-assertive),第3は自分のことをまず考えるが他者をも配慮するやりかた(assertive)です。アサーションとはこの3つの中では第3のやりかたのことを言います。

(引用;平木典子「アサーショントレーニング」)

- アサーションを支えるもの・・・
- 1 自己信頼
  - 2 相互信頼
  - 3 アサーション権
  - 4 認知・信念

### 2.自己信頼・・・「アイメッセージ」をつかおう。

アサーションは自分に自信がないとなかなかうまくできません。自分の短所,失敗を含めて自分を大切にしていこうとする姿勢をもつことです。「I am OK」という表現がこれにあたります。自分で自分をよく理解しているということ,また理解していこうという基本姿勢が含まれています。自己理解・自己信頼・アサーションのあいだには密接なつながりがあり,自分を理解していれば自己信頼が育ちやすく,アサーションがしやすくなります。

自己信頼を育てるにはいろいろな方法がありますが,「アイメッセージをつかう。」ということを取り上げたいと考えています。「アイメッセージ」とは,自分を主語にして自分の気持ちや考えを分かりやすく伝えていこうという語り方です。アイメッセージを使おうと心がけることで「そういう気持ちや考えを持っているのは他ならない自分だ。」と確認し,「それを伝えたいとき伝えていける自分だ。」と思えるようになり,自己信頼を育てやすくなります。

### 3.相互信頼・・・アサーションには非言語的側面もある。

アサーションは自分も相手も大切にしているコミュニケーションです。自分の伝えたいことを一方的に伝えるだけでなく 相手の伝えようとしていることを受け取る必要があります。「I am OK . You are OK .」という表現がこれにあたります。

そのためには,自分の伝えたいことを伝えていくだけでなく,相手の表情,姿勢など相手の反応を自分なりに大切にし,やりとりをかさねることで。いわば「積極的傾聴」(わかるうと思って聴いていく態度)です。これはアサーションの非言語的側面です。非言語的側面には視線・表情・姿勢・手腕の動作・服装・声・文化的要素などがあります。感情表現も言語的なものもありますが,非言語的な部分もあります。

非言語的アサーションも意識して「10秒会話」をしてみよう。  
会話を始める。(目を見る・あいさつをする・握手をする・自己紹介をする)  
会話を続ける。(自分のことを話す・相手に質問する)  
会話を終える。(会話を切る言葉を出す・さっと去る)

4. アサーション権…誰でも、もっている。子どもも、もっている。

アサーション権は基本的人権です。「子どもの権利条約」にもあります。

あかちゃんのうちはむりかもしれないけど、少し大きくなったら自分に関係のあるすべてのことについて、いろんな意見、思い、考えをもつ。それはみんな、どんどん他の人に伝えていいんだ。国は、大人たちがぼくらの年や成長をしっかりと考えて、きちんとうけとめるようにしてほしい。(第12条「子どもによる子どものための子どもの権利条約」小口尚子、福田鮎美 1995 小学館)

子どもに必要なアサーションには次の3つがあると考えます。

上手な断り方

「謝罪」+「理由」+「断り」+「代替りの意見」  
「ごめんね」+「時間がなくて」+「私にはできない」+「今回はだめだけど次回なら」

やさしい頼み方

「頼む理由」+「具体的な自分の要求」+「結果どうなるか」  
「これは重くて運べない」+「だから運ぶのを手伝って」+「手伝ってもらうと助かる」

自分を大切にす

いやなことははっきりと拒否する大切さを認識させる。自分を守ることになる。

「謝罪」+「拒否する理由」+「拒否の表明」+「代替りの意見」  
であるが、いじめや体罰、虐待など緊急の場合は「拒否の表明」がはっきりしていることが大切。

子どものためのアサーショングループワークの実際は  
こちらをごらんください。  
<http://homepage2.nifty.com/jamneko/index.htm>  
「エンカウンターで学級が変わる」

## 5. 認知・信念・・・ビリーフをかえてみよう。

アサーティブなコミュニケーションをするためには、ものの見方考え方が影響します。

人の言動のもとになるものの見方考え方の問題点を指摘し、自己成長と人間関係のあり方に大きな影響を与え、貢献した人は「論理療法」の創唱者 A・エリスです。エリスは「感情は考えに対する反応であり、考えは状況に対する反応だ」と述べています。エリスによると、感情とは何らかの状況や出来事に対して抱いたり、状況から引き起こされる反応であるかのように思われているけれども、そうではないと言うのです。つまり、感情は、実はものごとそのものへの直接の感情ということではなく、ものごとを人がどう受け止めたかによって引き起こされるというわけです。

エリスの理論は、「A B C D 理論」とも呼ばれ、英語の語呂合わせを楽しみながら次のように説明されています。

- A (Activing event) 物事を引き起こすような出来事
- B (Belief) 信念, 思いこみ
- C (Consequence) 結果, 問題, 悩み, 症状など
- D (Dispute) 論破, 論駁

(引用; 平木典子「アサーショントレーニング」)

実践! アサーショントレーニング「アイメッセージは愛メッセージ」

- ・ 3人組を作る
- ・ 役割を決める。(メッセンジャー, レシーバー, オブザーバー)
- ・ シナリオに従って2通りのロールプレイをする。
- ・ 最後には「いいよ。」と言う。
- ・ 役割を交代する。
- ・ 感想を話し合う。(グループシェアリング)

## 参考・引用文献

平木典子著 アサーショントレーニング - さわやかな<自己表現>のために - 金子書房

「アサーションを支えるもの」

園田雅代・中釜洋子著 子どものためのアサーショングループワーク 金子書房

「子どもに必要なアサーション」

國分康孝監修 ソーシャルスキル教育で子どもが変わる 小学校 図書文化