

自分も相手も大切に作るコミュニケーション;アサーショントレーニング

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」)

アサーティブ・・・ 自分を卑下したり相手を見下さない
自分の気持ちにうそをつかない
言いたいことを率直に伝える
自分の行動に責任をもつ

アサーティブを意識して「10秒会話」をしてみよう。

会話をはじめる。(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)

2.アサーションチェック

- 1.すでに始まっている会話に加わることができますか。
- 2.情報が欲しいと思った時,説明を求められますか。
- 3.食事や買い物,映画やパーティーに一人で行けますか。
- 4.自分が間違っているとき,それを素直に認められますか。
- 5.助けが欲しい時,人にそれを言えますか。
- 6.自分がとても緊張している時,それを認められますか。
- 7.自分の良いところや達成したことを人に言えますか。
- 8.会話から抜け出しその場を去ることができますか。
- 9.他の人と異なる意見や感じをもった時,それを言えますか。
- 10.他人の良い点をほめることができますか。
- 11.不当な要求をこぼむことができますか。
- 12.押し売りやキャッチセールスを断れますか。
- 13.助けを求められたが断りたいとき,断れますか。
- 14.長話や長電話を切りたいと思ったとき,そうできますか。
- 15.ほめ言葉やプレゼントを素直に受け取れますか。
- 16.気のすすまない会合を断ることができますか。
- 17.店で注文したものと違うものが届いた場合,それを言って交渉できますか。
- 18.好意をもっている人からの誘いを断れますか。
- 19.話に割り込んできた人にそれを言えますか。
- 20.自分の行為が批判された時,受け答えができますか。

3. 子供に必要なアサーションは？

上手な断り方
やさしい頼み方
自分を大切に

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」

4. アサーティブなコミュニケーションをするために

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 (Acting 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」)

例えば,

A : レストランの禁煙席でタバコをすっている人がいた。

B 1 : 「なんて失礼で自分勝手な人なんだろう絶対に許せない」

C 1 : 「あの! 煙いんですけど!」と強い調子で相手を非難する。

B 2 : 「私さえ我慢すれば相手の気分を害さなくて済む」

C 2 : 黙って耐える。

B 3 : 「私の気分には相手はいつも注目すべきだし、決して私を不快にさせてはならない」

C 3 : わざとらしく咳き込み「人が食事してるのによくタバコなんか吸えるわよね」と本人以外に向かって言う。

B 4 : 「私が不快に思っていることを伝えない限り相手には分からない。やめてくれるとは限らないがダメでもともと頼んでみよう。」

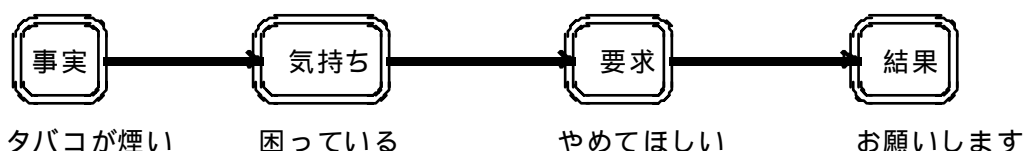
C 4 : 「タバコが苦手なので食事中は控えて頂けますか?」と伝える。

「考え方をチェンジ！」でアサーティブな心の準備

「エンカウンターで学級が変わる 中学校編」より コピーしました。

実践！アサーショントレーニング「それはお断りー自己主張のエクササイズ」

アサーティブなコミュニケーションをするためには、次のような順を追って話をするようにします。ロールプレイが有効なトレーニングになります。



- ・ 3人組を作る
- ・ 自分が貸したくない大切なものを決める
- ・ 一人がそれを「貸して」と言い、一人が断り続ける。一人は見ていて必要に応じてアドバイスをする。(2分)
- ・ 最後には「いいよ。」と言う。
- ・ 役割を交代する。
- ・ 振り返り用紙記入。
- ・ 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

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

「考え方をチェンジ」

國分康孝監修 エンカウンターで学級が変わる 中学校編 図書文化

「それはお断り 自己主張のエクササイズ」

國分康孝監修 エンカウンターで学級が変わる ショートアドバイス集 Part 2 図書文化

考え方をチェンジ！ワークシート

名前 _____

出来事・
事実

考 え 方

感情

CHANGE

こう考えれば感情はどうなりますか？

感情

「それはお断り」振り返り用紙

名前 ()

1 自分の気持ちを相手に伝えることができましたか。

(1つだけ をつけましょう。)

- ・できた
- ・だいたいできた
- ・むずかしかった。

2 断る役をやったとき、どんな気持ちでしたか。(1つだけ をつけましょう。)

- ・自分の意志を通して断り切れたのでよかった。
- ・相手に悪い気もしたが、大切なものなので断るのはしかたがない。
- ・相手に悪い気がして、断るのが難しかった。
- ・断るのが辛くて、貸してやりたくなかった。
- ・その他 ()

3 頼む役をやったとき、どんな気持ちでしたか。(1つだけ をくけましょう。)

- ・大切なものを貸せないのは当然なので、断られても仕方がない。
- ・断られるのは少しいやだったけれど、仕方がない。
- ・断られて悲しかった。
- ・断る相手がいやになった。
- ・その他 ()

4 このエクササイズをやっていま感じていること、気づいたこと、考えたことなど自由に書いてください。

