

アサーショントレーニングの理論~コンパクト版~

K A Z U

1. アサーション(assertion)とは何か？

- ・ 自他尊重のコミュニケーションスタイル



2. コミュニケーションの3パターン

「受け身的」~相手を大切にしようとするが自分の気持ちや意見を大切にしないスタイル

「攻撃的」~自分の考えや意見が唯一絶対に正しいものであって、相手の気持ちはあまり重要ではないか、間違っていると決めつけて相手を大切にしないスタイル

「アサーション」~自分も相手も大切に作るスタイル

3. なぜ、アサーションが大切なのか

- ・ 「人は人の中で人になる」。周囲の人とかかわりながら人間として成長する。人とよりよくなかかっていくために、アサーションスタイルのコミュニケーションは欠かせない。
- ・ 自分を大切にできる人は他人も大切にできる。このスタイルを多くの子どもたちが身につけることで、いじめや不登校の予防・解決につながる。

4. アサーションを支えるもの何か？

- ・ 相互信頼；「I am OK、You are OK」という気持ち。
- ・ 自己理解 自己信頼（自己受容=ほどよい自尊心=勇気）
- ・ 「人は自分のことがわかる程度にしか、相手のことはわからない」。つまり、自己理解に合わせて他者理解、他者受容が進む。



5. アサーションを身につけるためには？

- ・ 構成的グループ・エンカウンター（行動の実験室）の体験が一番！！ 安心・安全の枠の中で人とかかわり体験を通し、自己理解、自己受容が促進され、相互信頼感をベースにしたアサーションを行う気持ちも生まれる。アサーション体験を繰り返し、特に成功体験を持つことで、アサーションが定着する。