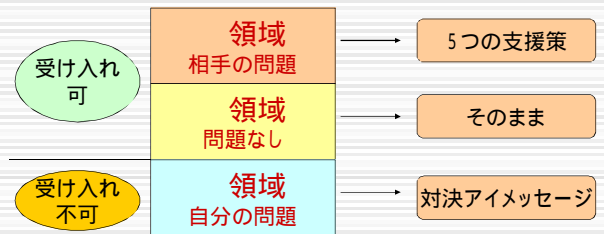


## アイメッセージ&アサーション

2010.7.4 名古屋学習会

名城大学 曾山和彦

## 行動の四角形～誰の問題なの？



否定的な感情を体験している人が「問題」の所有者である

## 演習；「問題の所有者探し」

□ いったい誰の問題なのか？

同様に全10問の問題の所有者を考える。

- ・「相手」が問題の所有者なのは？
- ・問題なしは？
- ・「自分」が問題の所有者なのは？

## 領域(相手の問題)への対応 ～聞き方の5つのツール～

1. 沈黙する
2. 傍で注意を向ける
3. 相づちをうつ
4. 心の扉を開く言葉をかける
  - ・「何か話してみない？」等、話の切り出しのための働きかけ
5. 能動的に聞く
  - ・相手の心の内側を察して(推測して)、「何となく不安があるんだね」等

## 演習；私語への対応

□ 教室内で数人の生徒たちがぺちゃくちゃとしゃべっている。その時、あなたはどのように対応するか？

## 領域(自分の問題)への対応

### アイメッセージ

「私」を主語にして、自分自身がどう感じているかを語る  
例；「私は今、疲れているんだ」



### × ユーメッセージ

「あなた」を文脈のどこかに入れて語る  
例；「おまえは何てうるさいんだ」

## 三部構成のアイメッセージ

行動

相手の行動を非難がましくなく描写する

影響

相手の行動が自分に与える影響を伝える

感情

その影響が自分に抱かせる感情を伝える

## 「対決」以外のアイメッセージ 1

### □ 「偽」のアイメッセージ

- ・私は「おまえはのろまだ」と思う。
  - \* 破壊的なユーメッセージに「私」をつけただけ
  - \* Aさんが「仕事をだらだらとやっている」という事実があったら、対決のアイメッセージはどんな台詞になるか？

## 「対決」以外のアイメッセージ 2

### □ 「肯定(プラス)」のアイメッセージ

- ・「Aちゃんはえらい」(賞賛、ユーメッセージ)
- ・「        したAちゃん」(行動)、「その行動から受ける影響」、「私に起こった感情」を伝えると、3部構成の肯定アイメッセージになる。
- <例> 廊下のゴミに気づいて掃除をしてくれたAちゃん(行動)を見て、先生はすごくうれしかったよ(感情)。おかげで廊下がピカピカだね(影響)。

## アサーションの定義と 三つのコミュニケーションスタイル

### □ 定義; 自己尊重のコミュニケーションスタイル

「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するスタイル

10

## 何故、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。

11

## アサーションを支えるもの

- ・自己理解 自己信頼(自己受容 = ほどよい自尊心 = 勇気)
- ・相互信頼; 「I am OK, You are OK」という気持ち

「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、自己受容に合わせて他者理解、他者受容が進む

12

## 「アサーション度」チェックワーク

グループワーク「若い女性と水夫」

- 4人組を作る
  - シナリオを読み、登場人物の順位づけをする
  - グループで順位の合意形成を図る
- \* スタートから30分で終了

自分の「アサーション度」は？

13

## めざせ！ アサーティブ 1 ～もう一度 三部構成の対決アイメッセージ～

行動

相手の行動を非難がましくなく  
描写する

影響

相手の行動が自分に与える影響  
を伝える

感情

その影響が自分に抱かせる感情  
を伝える

## めざせ！ アサーティブ 2 ～DESC法～

- **D**(describe; 記述する) ~ 状況を客観的に述べる
- **E**(express, explain; 説明する) ~ 自分の主観的な気持ちとその背景を述べる
- **S**(specify; 提案する) ~ 相手の望む行動に対して具体的な提案をする
- **C**(choose; 選択する) ~ 相手の返答に対する次の自分の行動を決めておき、選択する。「No」なら代案を出す、「Yes」なら感謝の言葉をかける、等

15

## SSTの定番ロールプレイ

アサーションロールプレイ

小; ふわふわ言葉とチクチク言葉  
中・高; 上手な頼み方、断り方

ロールプレイは「道場の竹刀稽古」。本番で斬らない、斬られないために稽古を積む  
(河合、1998)

16

## 演習; 「私のお願い聞いて」(基本)

- A お願ひする
- B 理由をつけて、一度断る
- A 再度お願ひする(理由をクリアする代案で)
- B 了承する
- A ありがとう、助かった等

17

## 演習; 「私のお願い聞いて」(応用)

- A お願ひする
- B 一度、二度、理由をつけて断る
- A 繰り返して、お願ひする(複数代案)
- B 了承する(2分の合図を聞いたら)
- A ありがとう、助かった等

18

## 参考文献

---

- 学級再生(小林正幸)
  - カウンセリング入門(河合隼雄)
  - 育てるカウンセリング全書2 サイコエジュケーション(國分康孝)
  - 子どものためのアサーショングループワーク  
～自分も相手も大切にする学級づくり(園田雅代、中釜洋子)
  - 社会性を育てるスキル教育 中学3年生(清水井一)
-