

アサーション ～自分も相手も尊重した話し方のトレーニング～

【講師】石塚 ゆかりさん

青森大学総合経営学部准教授。研究領域は社会言語学、日韓対照研究、異文化コミュニケーションで、大学では、言語学、臨床コミュニケーション学演習、韓国語、実用日本語を担当している。

【講演概要】

コミュニケーションとは

「意思疎通」「伝達」することではなく「共有」「共通」することである。伝えたいことを何らかの手段を通じて表現し、他者と共有していくためには「信頼関係」を築くことが最も大切である

アサーションとは

アサーションとは、自分も相手も大切にしたい自己表現やコミュニケーションのことである。自分と相手の相互を尊重することが求められる

・アサーティブな言動の結果

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| ①他の人々との成熟した関係を維持できる | ②物事の成功率を上げることができる |
| ③不必要な不安、怒り、罪悪感を防ぐことができる | ④他者からの尊敬を得られる |
| ⑤自己統制、自己確信、自尊感情を感じる | ⑥相手は尊重されていると感じる |

アサーションを実践するために

- ①思い込みを捨てる…「もしかしたら、違うかもしれない」という疑うクセをつける
- ②肯定的表現を使う…ポジティブな言葉に変換する
- ③アイメッセージを練習する…〈私（I）〉を主語にして話す
- ④自己開示をする…相手のことを思い信頼し、心を開く
- ⑤怒りをコントロールする…怒りは相手のせいで起こるのではなく、自分が起こした感情
- ⑥共感的に聴く…傾聴する

＜思い込みの特徴＞

- ①私たちの日常のおよそ8割は思い込みでできている。
- ②行動、考え方というのは、偏見に満ちあふれている。
- ③自分の思い込みに有利な情報だけを無意識に集める。

一連の情報（刺激）で知覚の結果が変化する
 → 思い込みの原因
 → 人によって考え方のくせがある
 → 自分の願いが叶う方向へ



オンラインでのアサーションの活用

オンラインでは、オフラインよりも明瞭に聞こえない、表情が確認しづらいなど、情報量が少ない。よって、通常のアサーションの技術に加え、

- 伝えたいことを明確に
 - 伝わっているか確認する
 - 早めに相談する
 - ゆっくり話す
 - 非言語表現（目線、表情、うなずき、身振り手振り）を大きく
- を心がける

受講生の感想

- ・アサーションで自分らしく生きる為には、自分の気持ちに気付いて自分が納得しているかどうか、自分自身も相手も尊重されることが大切であると学んだ。