

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～

【講師紹介】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。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】

1. 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

2. 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

3. アサーティブな言葉の結果

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 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 |

4. 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はなく、自分が起こした感情
- ⑥共感的に聴く…傾聴する



5. 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。通常のアサーションの技術に加え、下記について意識する。

- ①伝えたいことを明確に
- ②伝わっているか確認する
- ③早めに相談する
- ④ゆっくり話す
- ⑤非言語表現（目線、表情、うなずき、見振り手振り）を大きくを心がける

*****受講生の感想*****

- ・「アサーション」は知っていたが、トレーニング方法を知らなかったので、今回、具体的な方法を学べて良かった。
- ・アサーションも分かっているつもり…の思い込みがあったと思うので、ワークシートに実際に書き、その後解説と言う流れが、振り返りになり良かった。
- ・お互いが自分らしく振舞える事が、働きやすい職場環境になると思った。