

【在宅支援プログラム】 アサーション

～アサーションの概要～

本日のテーマ

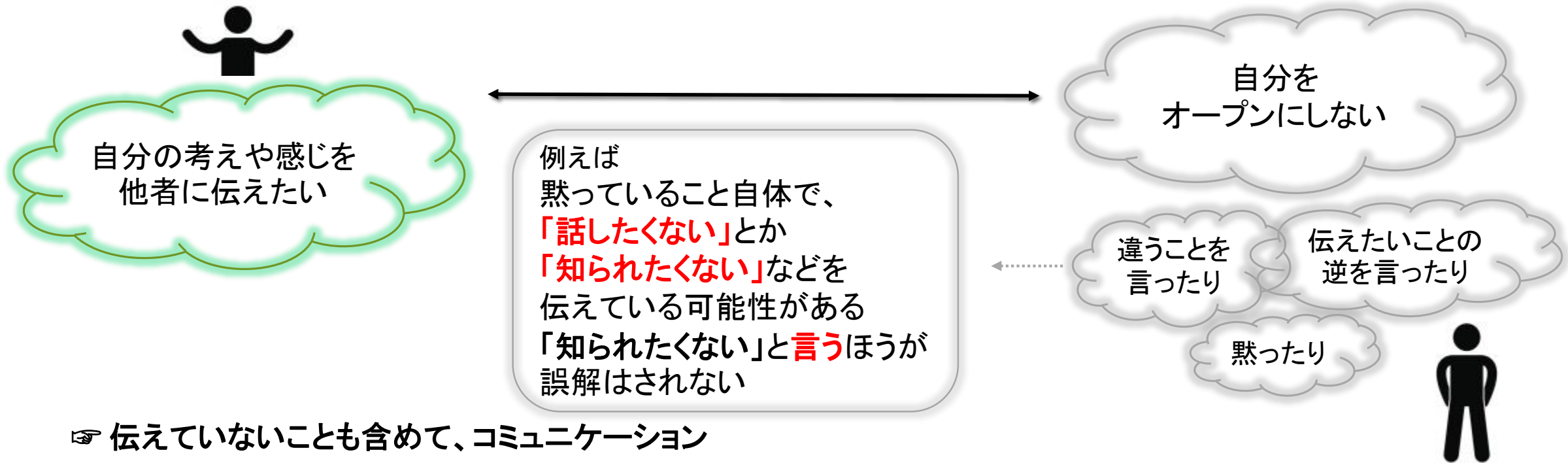


①コミュニケーションとは？

②アサーションとは？

コミュニケーションとは...

☞ コミュニケーション＝自分を誰かに分かってもらいたいという動機から生まれる行動
つまり、コミュニケーションをとることは、自分を知らせるということ



☞ 伝えていないことも含めて、コミュニケーション

コミュニケーションはなぜ必要か？

職場を想定するのなら...

“良い関係を築く”ため

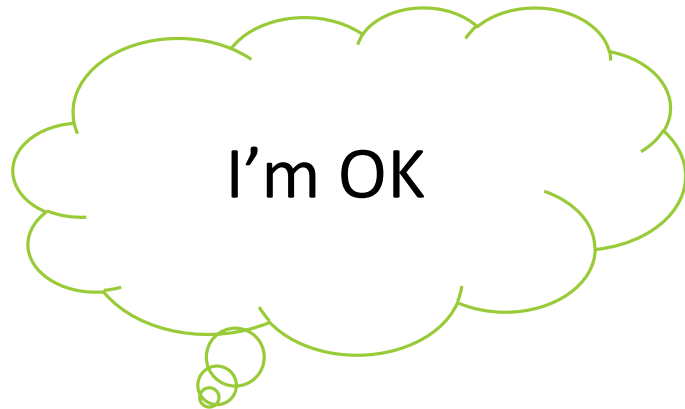
👉 point

- 『不安』はわからないことから起こる
- 返事・挨拶・報連相で不安は減らせる
- コミュニケーションは点ではない

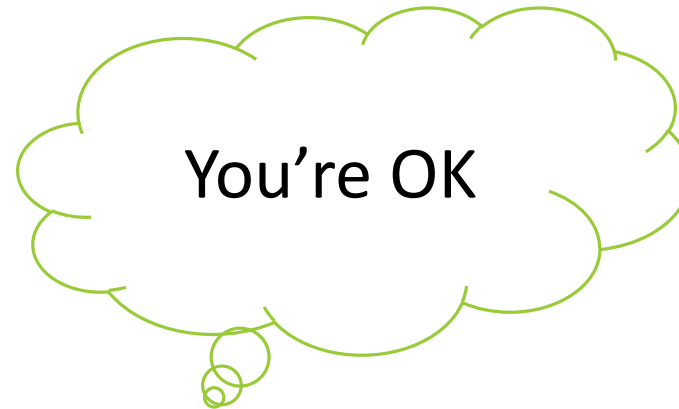
アサーションとは

「相互の関係性を大切にした自他尊重のコミュニケーション」

「自分と他者の人権を侵すことなく、自己表現すること」



自分を大切にする



相手を大切にする

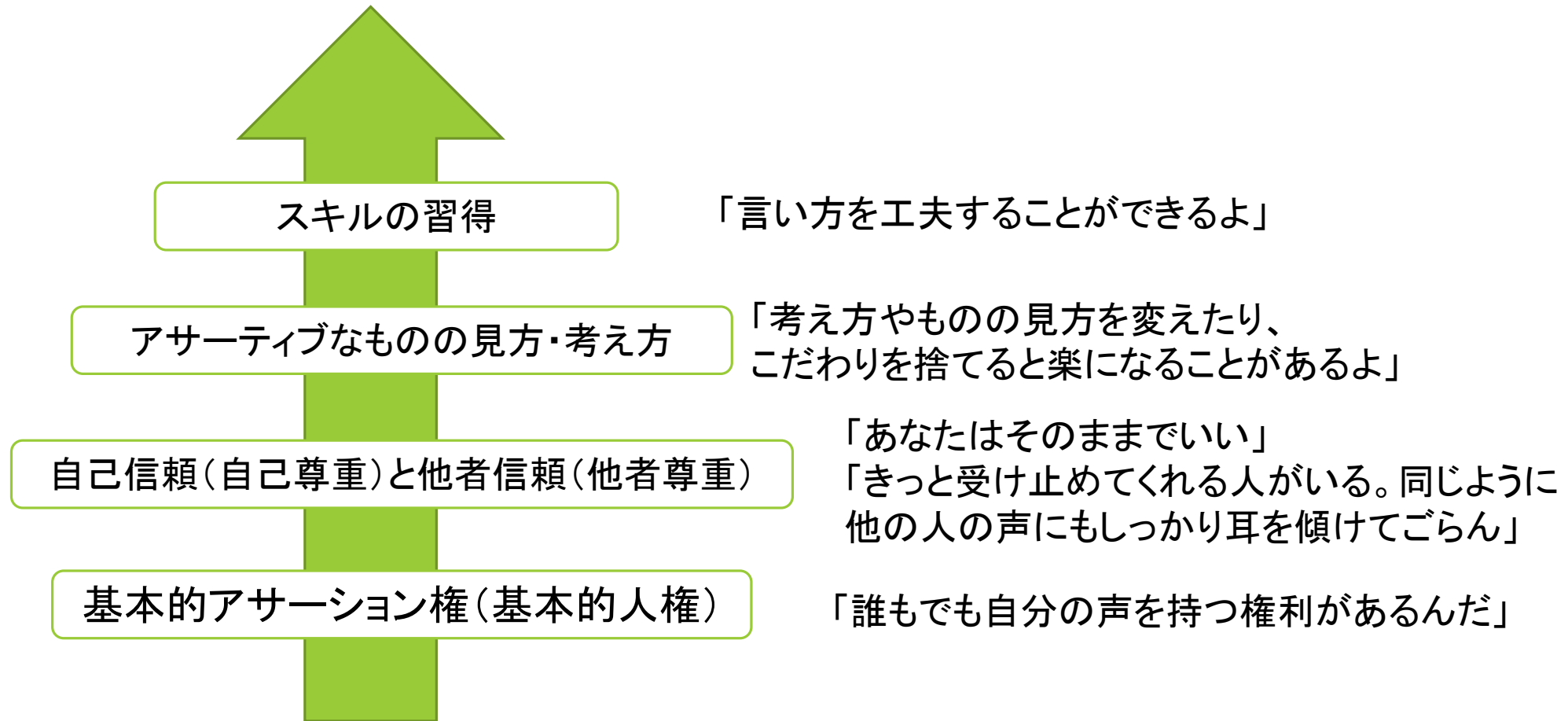
OK牧場～交流分析の観点から～

★人は常に一つの場所にとどまっているのではなく、
相手や場所によって、4つの枠の間を行き来する



★アサーションでは、④のI'm OK, You're OK.という
考え方、態度を目指す

アサーションが成り立つ仕組み



自己表現の3つのスタイル

1 攻撃的、アグレッシブ (aggressive)

相手の言い分や気持ちを無視、軽視して、自分を押しつける言動

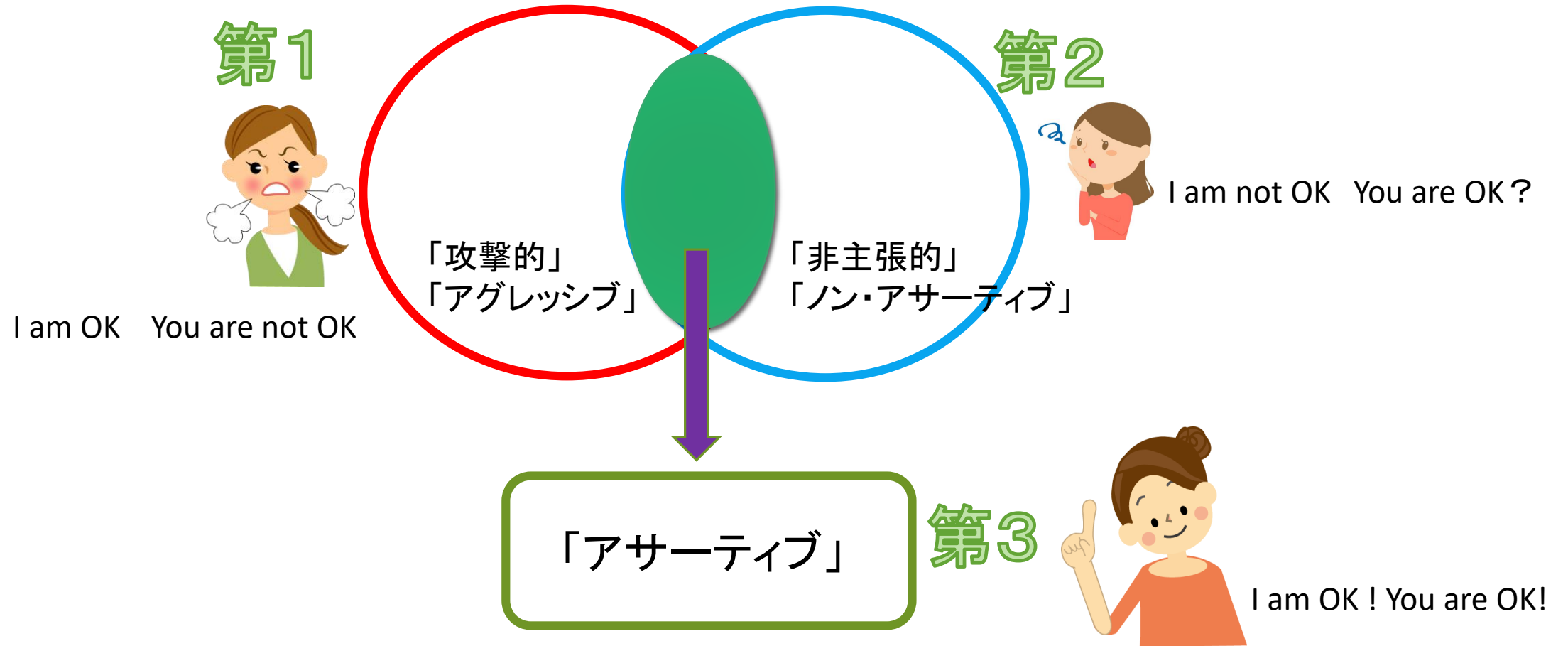
2 非主張的、ノン・アサーティブ (non-assertive)

自分の気持ちや考えを表現しなかったり、しそこなったりする言動

3 適切な主張、アサーティブ (assertive)

自分も相手も大切にしたい自己表現

自己表現の3つのスタイル



3つの表現スタイルの具体例

大雨でタクシーの順番を待っている時、横から割り込まれたら……



攻撃的

「おい、なんで割り込むんだよ！！」と怒鳴る。

非主張的

黙って割り込まれるまま、あきらめる。

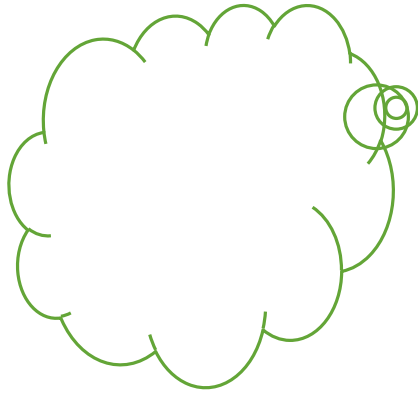
アサーティブ

「すみませんが、順番に並んでいるので、順番を待っていただけますか」と伝える

ワーク: 3つの表現スタイル①

この友人に対し、攻撃的・非主張的・アサーティブ、それぞれで対応をするとどうなるでしょうか？

調べものがあるって、2か月前に友人に貸した本が必要になった。
「本を返してほしい」と言うと、「あれ、どこだっけな...。まだ読んでなくて」と返事が返ってきた。



攻撃的

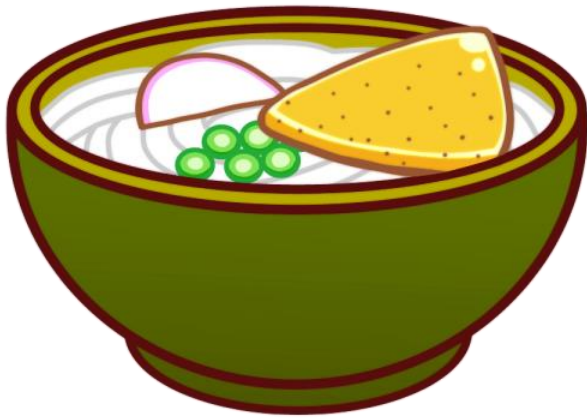
非主張的

アサーティブ

ワーク: 3つの表現スタイル②

この状況に対し、攻撃的・非主張的・アサーティブ、それぞれで対応するとどうなるでしょうか？

お店できつねうどんを注文したのに、きつねそばが出てきたら...



攻撃的

非主張的

アサーティブ

ワーク：攻撃的・非主張的・アサーティブ あなたの傾向は？

➤ 日頃の言動を振り返ってみましょう。

いったいどれくらいの割合で、攻撃的、非主張的・アサーティブな表現を使っているでしょうか。

よつばさんの例を参考に、ご自身の日ごろの言動を振り返り、それぞれの場面での表現パターンの割合を大まかに書いてみましょう。

【大学生のよつばさんの場合】

「家では、不快なことは遠慮しない。結構言いたいことをズバッというので攻撃的度70%かな。」

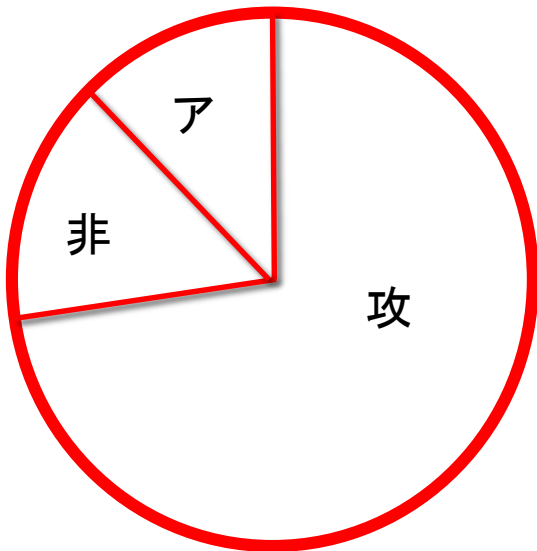
「バイト先では、私はいつも言いたいことを我慢しているから、非主張的度80%」

「学校では、人への話しかけは気をつけている方だから、アサーティブ度50%！」

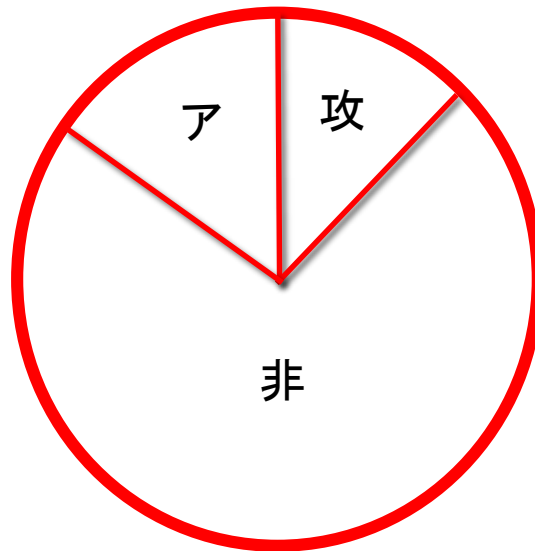


【よつばさんの例】

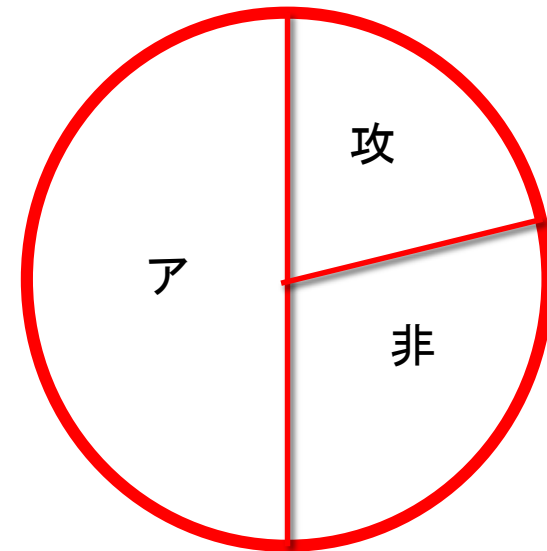
家では...



バイト先では...



学校では...



ワーク再掲

- ①11ページの事例について、攻撃的、非主張的、アサーティブに対応した場合の例を書いてください。
- ②12ページの事例について、攻撃的、非主張的、アサーティブに対応した場合の例を書いてください。
- ③よつばさんの例を参考に、あなたが普段どれくらいの割合で、攻撃的、非主張的・アサーティブな表現を使っているかを円グラフで表してみてください。以前の職場、家、友人など3つ以上の場合に分けて書いてみてください。

上記課題の実施結果についてメールで報告をしてください。
報告の形式はメールに直接打ち込んでも構いませんし、Word等を添付していただいても結構です。
プログラムはここで終了です。お疲れ様でした。