

【在宅支援プログラム】 アサーション③

～自己表現の3つのスタイルの理解を深める&自身の傾向を知る～

本日のテーマ



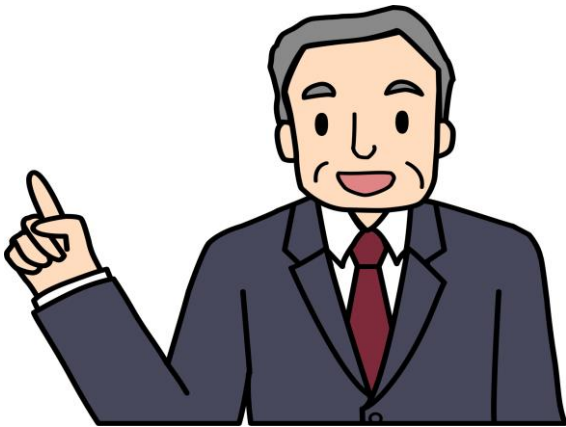
①3つの自己表現について

②自身のアサーティブ傾向について知る

自己表現の3つのスタイル

～自分の反応を知ろう(例)

状況: 今晩は郷里から上京した友人と何年ぶりかに会って食事することになっていた



今、急に部長から明日の会議の追加資料を今日中に作成するように頼まれてね。
君が一番よくわかっている内容だから、2時間もあればできると思うんだ。急で悪いが、残業頼むよ。

自己表現の3つのスタイル

～自分の反応を知ろう(例)

状況：今晚は、郷里から上京した友人と何年ぶりに会って食事することになっていた

非主張的表現

わかりました ● ○ ○

ついてないな。今日に限ってこんなことになろうとは…。困った…
友達になんて言おう？

攻撃的表現

今日は予定があるので、そんな急な残業はできません。無理です。

アサーティブな表現

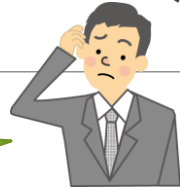
困ったな。資料作りができればいいんですが、実は今日、田舎から上京してきた友人と夕食を一緒にする約束をされていて。まれなことなので、できれば早く帰りたと思っています。明日の朝早く出て準備をしても構いませんか。



自己表現の3つのスタイル

～自分の反応を知ろう(例)

わかりました



非主張的表現

非主張的表現



(なんだか消極的な態度だなあ...)と感じつつ、
そのままにしておく

攻撃的表現



(なんだか消極的な態度だなあ...)と感じつつ、
「じゃあ、よろしく」と知らぬ顔をする

アサーティブな
表現



(部下の消極的な返事に気づき)
「大丈夫かな？」と聞いてみる

自己表現の3つのスタイル

～自分の反応を知ろう(例)

今日は予定があるので、そんな急な残業はできません。無理です。



攻撃的表現

非主張的表現



(部下の「無理です」という拒否に困惑を感じながら)
「自分がするしかないか」とそれ以上交渉することをあきらめる

攻撃的表現



「無理です、はないだろう。仕事なんだから！」と一喝する

アサーティブな
表現



「少しでも協力してもらえるとありがたいのだけど、その可能性はある？」と聞く

自己表現の3つのスタイル

～自分の反応を知ろう(例)

困ったな。資料作りができればいいんですが、実は今日、田舎から上京してきた友人と夕食を一緒にする約束をされていて。まねなことなので、できれば早く帰りたいと思っています。明日の朝早く出て準備をしても構いませんか



アサーティブな表現

非主張的表現



(「明日の朝まで延ばせるかどうか・・・部長にも再度交渉しないといけないし・・・」
「いいよ」と言って、自分が残業する

攻撃的表現



「部長は今日中と言ってるんだ。夕食を断るしかないな」と
一歩もひこうとしない

アサーティブな表現



「そうか、プライベートも大切だよね。明日の朝まででもいいように部長に交渉してみるから、時間まで書類をみておいてくれないか」

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

～攻撃的表現スタイル

- その場の主導権を握りたい
- 相手より優位に立とうとする態度
- 勝ち負けでものごとを決めようとする姿勢



当たり前だ！

当然・・・のはずだろ！

相手が自分に従って
当然

自分は正しい
自分には力がある

自己正当化

ますます攻撃性が高まる

自分は
正しい

相手が
悪い

本当は、何が言いたいのか
なあ??????



攻撃的な人は孤独……



自己表現の3つのスタイル

～非主張的表現スタイル

- 自分の気持ちを表現しない
- あいまいな言い方
- 言い訳がましく言う
- 消極的な態度



自信がない
不安が強い
卑屈な気持ち



自分はやっぱり
だめだ

どうせいつてもわ
かってもらえない
に決まっている



譲ってあげたのに

黙って引いてあげ
たのに

相手への甘え
軽蔑の気持ち



**相手に依存して物事を決める
自己決定ができない**



キレた

八つ当たりや意地悪をしかけない

アサーティブでない表現をしているとどうなる？

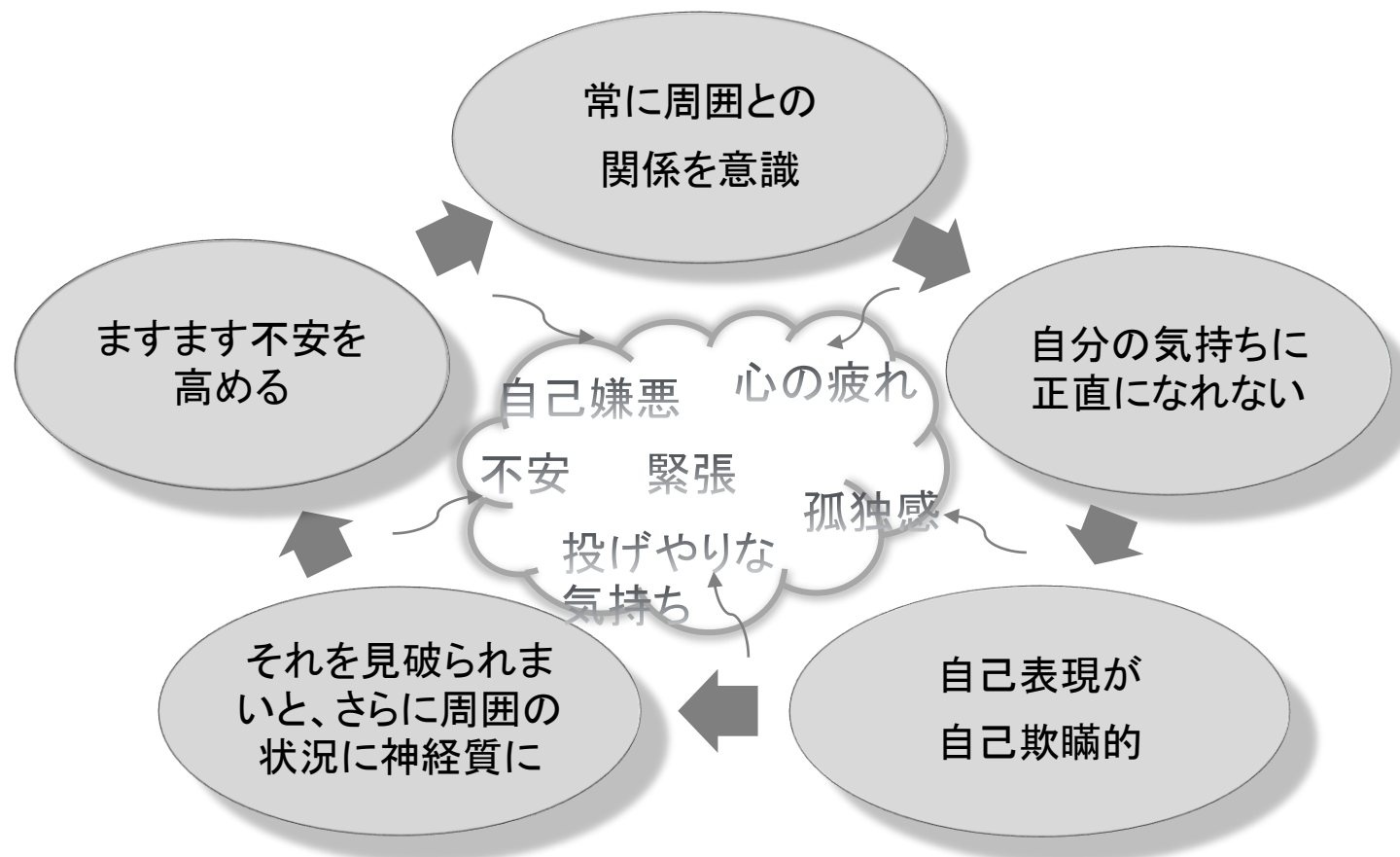
—自分の気持ちを押さえ続ける人が引き起こしがちな反応パターン—

- ① **まわりくどい間接表現**: 嫌な顔をする、陰口、ため息
- ② **関係性を切る**: すっぽかす、忘れる、付き合いをやめる
- ③ **鬱積した感情が爆発**: 怒りや不満が噴き出る
- ④ **身体化**: 身体を壊す、病気になる

⇒人間関係を壊さないよう我慢したことが裏目に出ってしまう

また、非主張的な対応が誤解やトラブルのもとになることも...

攻撃的な人も非主張的な人も... 心が落ち着く余裕のない人



抜け出すための手立て・自分を好きになることが必要！

自己表現の3つのスタイル

～アサーティブな表現スタイル

- 自分の考えや気持ちを明確に捉え、正直に、相手にわかりやすく伝える
- 相手も同様に自己表現することを期待し、受け止めることができる

語る



聴く



今、急に部長から明日の会議の追加資料を今日中に作成するように頼まれてね。
君が一番よくわかっている内容だから、2時間もあればできると思うんだ。急で悪いが、残業頼むよ。

明日の朝ではどうですか？



プライベートも大事だね。できるだけ協力してもらえかな

