

2 相手を尊重しながら自分の気持ちを伝えるために ～非攻撃的自己主張（アサーティブネス）～

Q アサーティブネスってなに？

A 相手の人格を尊重しながら自己主張（自分の思いを伝える）することです。「おどおどと受け身的」でもなく「おしつげがましく攻撃的」でもなく「さわやかに、相手の人格を尊重しながら、主体的に自分を主張する」ということです。

Q どうしてアサーティブネスが大事なの？

A 自分の気持ちや考え、意見、願いを正直に表現することができないことがあります。例えば「相手を怒らせてしまわないか」とか「相手が怖くてどう答えていいかわからない」と思って、言いたいことを言えないということがあります。また、言った後「どうも自分の言い方は相手を怒らせてしまうようだ」と感じることもあります。どちらも自分の正直な気持ちがうまく伝わったとは言えません。相手との関係もよいものではありません。

そこで、アサーティブネスが必要になってきます。これはお互いの関係を損なわずに、自分の考え、気持ちを伝えるために必要なことです。

Q アサーティブネスをどうやって育てたらいいの？

A 温かな人間関係を育む中で、自己主張できてよかったという体験を積み重ねることが大切です。

そのために、「わたしメッセージ」などのワークショップで実感してみましょう。「わたしメッセージ」とは自分の気持ちについて話すメッセージです。自分がどう感じているのか、どう思っているのか相手に伝えることです。

「わたしメッセージ」で伝える三つの柱 （「題材」…6P「こんな時なんて言う？」に関わる一例）

- 1 相手の事実の確認 「宿題をしていたら時間がかかって約束の時間に来られなかったんだね。」
- 2 自分の気持ちの伝達 「私はお母さんと図書館に行きたかったけどずっと待っていたんだよ。」
- 3 行動変容への提案 「今度約束通り来られない時は、電話してほしいんだ。お願いね。」

