「アサーション」って何？

自分が伝えたいと思ったことが、うまく相手に伝わらず怒らせてしまった。本当は断りたかったのに断れなかった。そんな経験はありませんか。また逆に相手を責めるように感情や意見をぶつけてしまったということはないでしょうか。

このような自己表現の方法には、相手を常に優先し自分のことを後回しにする非主張的なタイプ、自分のことだけを主張する攻撃的なタイプ、そのどちらでもなく、まず自分のことを考えるが相手も尊重するタイプ、という三つのタイプがあるといわれています。

この三つ目のタイプが「アサーション」（さわやかな自己表現）と言われています。アサーションとは「人は誰でも自分の意志や要求を表明する権利がある」との立場で適切な自己表現を行い、望ましい相互的人間関係を築くことをいいます。

現実の社会生活においては、自分の気持ちを相手にうまく伝えることは往々にして難しいものです。相手の気持ちを傷つけないよう、自分の思いや考えなどを確認し、言葉にして伝えるというコミュニケーション技術のことについて少し考えてみましょう。

例えば、約束の時間に二十分ほど遅れてきた友人Aさんに対して、待たされていたBさんの対応として、

①いいよ、全然気にしてないから。

②何してたの。いい加減にしてよ。

③何かあったのか、心配したよ。

などが、考えられます。

もちろん、いろいろな事情によって、一概にどれが正解というものではありません。①はAさんが反省しているのならよいのですが、そうでない場合は、二人の対等な関係が崩れるおそれがあり、②は反省ではなく反発心を生むのではないでしょうか。③については①や②のようなことは起こりにくいのでは・・・？。

近年、マスコミなどでコミュニケーション能力の低下や良好な人間関係の構築ができにくいことなどが問題として取り上げられています。教育現場でも「チクチク言葉」を「ふわふわ言葉」に言い換えるリフレーミング学習など、アサーショントレーニングを人権学習に組み込んでいる学校も多いようです。

自分がどう思っているのかを素直に伝えると同時に、相手の気持ちを尊重した伝え方を心掛けていくことで、お互いをより深く理解しあうことができるのです。さわやかな自己表現で、自分の権利だけでなく相手の権利も尊重できる、豊かな人間関係を作りましょう。

市人権推進課（教育庁舎1階）
☎ 32・2122
FAX 33・3525
Mail:jinkensuishin@city.komatsushima.i-tokushima.jp

市民文芸　花みずき歌壇（344）　松並敦子・選

何もかも中学生を超えており藤井聡太の辞儀の深さも
横須町　山﨑　泰子

八十歳何がめでたいと言いながら足腰痛いと生きており
田浦町　太田カツミ

早起きは三文の徳と諺あり野菜作りに今朝も畠へ
赤石町　田原トシ子

高齢化進みて空き家の並ぶ元漁師町家壊し行くクレーンの音
横須町　三宅　敏恵

あちこちで同級生の訃報聞く戦前戦後を生きてきし友
櫛渕町　松下　玉枝

自販機も信号の灯も消え失せて人工めいた月光白し
立江町　大西　和美

今だって花見に行きますテレビの前に座って京都へ吉野山へと
坂野町　橋本千代乃

吐きし唾飲みこめぬと言う師の教えつくづく思う国会のテレビ
江田町　深田　伴子

二つほど善き事ありて陽だまりに人参スープ啜ればほのぼの
立江町　湯浅かや子

音もなく過ぎゆくものを歳月と思いて無常の旅を続けむ
田浦町　西　照子

《今月は、市県民税１期分の納付月です。》市税の納付は、確実・安心・便利な口座振替をご利用ください。