

自分の言いたいことを気持ちよく伝える編

人間は社会的動物であるといわれます。これは、人間が社会生活を営みながら生きているからですが、ヒトはヒトと関わり合うことなしに生きていけないということも示しています。本年度の心と頭のなるほど便りは、大きなストレスの源ともなっている**対人関係が少しだけ楽になるかもしれないコミュニケーションスキル**についてご紹介していきます。今回は**自分の言いたいことをさわやかに伝えるアサーション**という技法についてご紹介します。アサーションはコミュニケーションの方法を**アグレッシブ**、**アサーティブ**、**ノンアサーティブ**の3つに分けています。それぞれを下で紹介してみます。

Q テートに彼女(彼氏)が連絡なしに 30 分遅刻してきました。一体あなたは彼氏(彼女)に何と言うでしょうか？

○アグレッシブ編



遅いじゃないか。何分待ったと思ってるんだ。電話ぐらいしろよ。

→?の中には何が入るでしょうか?おそらく、「何よ、そんな風に言わなくてもいいじゃない」もしくは、「うるさいわね。あんただっていつも遅刻してくるじゃない」といったような言葉が入るのではないのでしょうか?それでは次の場合はどうでしょう?

○ノンアサーティブ編



……。今日はどこ行こうか?

→?の中には何が入るでしょうか?「待たせてごめんね」くらいは言ってくれるかもしれませんが、でも、言いたいことを言えないとストレスが溜まりませんか。もしかしたら、次のテートも、同じように遅れてくるかもしれません。これでは折角のテートも楽しくないですよ?

○アサーティブ編



遅かったから心配したよ。今度から遅れる時は連絡くれるかな?

→?の中には何が入るでしょうか?「ごめんね。心配してくれてありがとう」などと言ってくれるかもしれません。これならば自分の言いたいことも伝えられますし、相手の気分を害する心配もありません。

アサーションおまけ

このアサーションの3つのコミュニケーションがとてもわかりやすいアニメがあります。そう、国民的アニメ「ドラ○モン」です。アグレッシブはジャ○アン、ノンアサーティブはのび○くん、アサーティブはしず○ちゃんです。よく見ていると、しず○ちゃんは、ジャ○アンに対しても言いたいことを言っています。でも、しず○ちゃんは、アサーティブな言い方をするのでジャ○アンは気分を損ねません。皆さんもしず○ちゃんを見習って、アサーションを使って下さい。

看護学生心の相談室：TEL 090-3279-1603 (無料)

学生生活のこと、これからのこと、お悩みがありましたら気軽にご相談下さい。

水曜日 12:00～17:00 (毎週ではありません。詳細は <http://www.shiga-kango.jp> でご確認下さい)