



発行日：令和7年7月18日（金）

「アサーションについて」

支援部

明日から、いよいよ夏休みが始まります。楽しみに待ち望んでいた生徒のみなさんも多いと思います。ぜひ、みなさんが成長できるような実りのある休みにして下さい。今回は、アサーションについて紹介します。アサーションとは、自分も相手も大切にしながら、自分の意見や気持ちを率直に伝えるコミュニケーションスキルです。相手の意見や気持ちを尊重しつつ、自分の考えを適切に表現することで、より良い人間関係を構築することができます。攻撃的な自己表現（相手を攻撃する）や非主張的な自己表現（自分の意見を言わない）とは異なり、アサーションは、相手の気持ちも尊重しながら、自分の意見を適切に伝えることができます。アサーションは、英語の「assertion」に由来し、「自己主張」という意味を持ちますが、単なる自己主張とは異なり、相手との相互理解や信頼関係を築くことを目的としています。アサーションは、練習することで、身につけることができるスキルです。高校生のうちからアサーションを意識することで、社会に出てからも、より良い人間関係を築き、自己肯定感を高めることにも繋がります。アサーションを実践することで、年齢に関わらず、全ての方の人間関係の改善、ストレス軽減、コミュニケーションの円滑化、自己肯定感の向上につながります。みなさんは、アサーション権について知っていますか。アサーション権とは、誰もが自分の気持ちや考えを、相手を尊重しながら表現できる権利のことです。これは、自己表現の自由を保障する基本的人権の一部であり、アサーション（自己表現）を実践する上での根底となる考え方です。アサーション権は、自己表現の自由、相手の尊重、自己責任の3要素から構成されています。アサーション権を理解し、行使することで、より健全で良好な人間関係を築くことができます。アサーションを実行するときは、アサーティブなコミュニケーションを図る必要があります。

アサーティブとは、自分も相手も大切にしたい自己表現のことです。自分の気持ちや意見を率直に、かつ相手の気持ちを尊重しながら伝えるコミュニケーションスタイルになります。アサーティブな会話をするために、アサーティブトレーニングを行うことがあります。アサーティブトレーニングとは、自己表現のスキルを向上させるためのトレーニングで、相手を尊重しつつ、自分の意見や気持ちを適切に伝えられるようにすることを目的としています。アサーティブトレーニングは、いくつかありますが、最も取り組みやすい方法は、アイメッセージの活用になります。以下に、アイメッセージの活用方法について少しばかりですがお伝えします。

アイメッセージとは、自分の気持ちや考えを「私は～と思う」「私は～してほしい」というように、主語を「私＝I（アイ）」にして伝えるコミュニケーション方法です。相手を非難したり攻撃したりするのではなく、自分の内面を丁寧に表現することで、より建設的なコミュニケーションを促す効果があります。人に対して、命令や非難ではなく、自分の気持ちを伝えることで、より効果的に意思疎通を図ることができます。自立心や自己肯定感を育む上でも有効とされています。アイメッセージをより良く理解するために、I（アイ）メッセージとYou（ユー）メッセージの違いを理解する必要があります。アイメッセージは、自分の気持ちや考えを「私」を主語にして伝えるコミュニケーション方法です。一方、ユーメッセージは「あなた」を主語にして、相手を非難したり、命令したりするようなメッセージです。ユーメッセージをアイメッセージに変えるには、主語を「あなた」から「私」に変え、自分の感情や状況を具体的に伝えることが重要です。これにより、相手を非難するのではなく、自分の気持ちを理解してもらいやすくなり、より建設的なコミュニケーションを図ることができるようになります。

(アイメッセージを使う際のポイント)

1. 主語を「私」にする。
2. 感情や考えを具体的に表現する。
3. 相手を非難するような言葉は避ける。
4. 相手の気持ちにも配慮する。
5. 対等な立場で伝える。

(アイメッセージをユーメッセージに変換をするポイント)

1. 主語を「私」に変える:

- ・ユーメッセージ: 「あなたはいつも遅刻する。」
- ・アイメッセージ: 「あなたが遅刻すると、私は困ります。」

2. 具体的な状況を伝える:

- ・ユーメッセージ: 「片付けなさい。」
- ・アイメッセージ: 「部屋が散らかっていると、どこに何があるのか分からなくて、探し物をするのに時間がかかってしまいます。」

3. 感情を伝える:

- ・ユーメッセージ: 「どうしてそんなことをするの？」
- ・アイメッセージ: 「あなたがそうすると、私は悲しくなります。」

4. 相手の行動の結果、自分がどう感じるかを伝える:

- ・ユーメッセージ: 「早く宿題を終わらせなさい。」
- ・アイメッセージ: 「宿題が終わっていないと、明日の授業に集中できないのではないかと心配になります。」

(具体的なアイメッセージの表現)

1. 感情を伝える表現:

- ・「～されると、悲しいです。」
- ・「～を聞くと、嬉しいですよ。」
- ・「～を見て、心配になります。」
- ・「～と感じて、少し戸惑っています。」
- ・「～されて、感謝しています。」

2. 要求を伝える表現:

- ・「～してほしいです。」
- ・「～してくれると助かります。」
- ・「～してもらえるとありがたいです。」
- ・「～してもらえると嬉しいです。」
- ・「～していただけないでしょうか。」

3. 意見を伝える表現:

- ・「私は～だと思います。」
- ・「私は～と考えています。」
- ・「私の意見としては～です。」
- ・「～について、こう感じています。」
- ・「～について、こう考えています。」

出典: 平木典子. よくわかるアサーション. 主婦の友社

園田雅代. イラスト版 子どものアサーション. 合同出版

田中和代. アサーショントレーニング. 黎明書房