

よりよいコミュニケーションをめざそう ー自己表現のコツー

たつき
田附 あえか（人間系 心理学域／学生相談室 助教）

こんな思いをしている人はいませんか？

友だちに飲み会に誘われた。本当は気が進まないんだけど、うまく断れない…

就職にはコミュニケーションが大事だって言われているけど、自分はとっても苦手だ…

私はちょっと人に強く言い過ぎることが多いと思うんだけど、どうしたらよいかわからない…

コミュニケーションは最近とても重要視されている能力の一つですね。心理学のある理論では、人のコミュニケーションには3つのパターンがあるとされています。例を出してみしましょう。

バイトの先輩があなたに明日のシフトを代わってほしいと頼んできました。その先輩には日頃とてもお世話になっています。でもその日は恋人と出かける予定が入っています。あなたは…

- ①「…わかりました…」としぶしぶ代わってあげる。恋人にはバイトが入ったからと説明する。
- ②「そんな直前に言われてもムリです！」と断る。
- ③「いつもお世話になっているので交代したいのですが、明日は予定が入っているの難しいんです。あさってなら代われますかどうですか？」と伝える。

アサーションとは：コミュニケーションの3パターン

コミュニケーションに関する理論に「アサーション(assertion)」と呼ばれるものがあります。英語で自己主張という意味ですが、日本語では“主張”というよりも、「さわやかな自己表現」という訳が使われています。

人は何かを伝えるとき、自分の意見や気持ちをきちんと相手に伝えたいという思いと、相手に嫌な思いをさせたくないという思いの両方を同時に抱くものです。このバランスがうまくとれている状態、すなわち「自分の意思をきちんと伝えながらも相手への配慮も欠かさない」やりとりをアサーティブなコミュニケーションと呼びます。一方、自分の意思を伝え

たい気持ちが強すぎて、相手への配慮が減ってしまっている状態を**攻撃型(アグレッシブ)**と呼びます。自分の意見を通したいがゆえに押しつけになったり、相手の意見を軽視したりします。また相手に嫌な思いをさせたくないばかりに自分の思いを押し殺してしまう状態は**非主張型(ノン・アサーティブ)**と呼ばれます。自分の意見が伝わらないばかりか、納得して相手にゆずったわけではないので、後で腹が立ったり、自分がないがしろにされた気持ちでみじめになったりもするのです。

アサーティブなコミュニケーションをめざそう！

さきほどの例では、①のような回答をする人は、「非主張型」、②は「攻撃型」、③は「アサーティブ」なコミュニケーションをとる傾向にあると言えます。アサーティブなコミュニケーションとは、自分の意見と相手の意見は異なる場合があること、それゆえに葛藤が起きる可能性もあることを自覚し、互いに歩み寄れる状況を探すことでもあります。例のように、断る時にも「**自分の気持ち**を伝えること（お世話になっているので交代したい）」＋「**事実**を伝えること（明日は予定が入っている）」＋「**代案**を伝えること（あさってなら代われる）」がアサーティブなコミュニケーションのコツの一つです。

最初に示した3つの悩みもすべてアサーションに関するものです。アサーティブなコミュニケーションは、体験的なトレーニングによって身につけることもできます。関連書籍で自習することもできますし、学生相談室でお手伝いすることもできます。関心のある方のご連絡をお待ちしています。



参考文献

平木典子『改訂版 アサーション・トレーニングーさわやかな自己表現のためにー』、日精研。



ひとりで悩まず ^{ほけかん}保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410
学生相談室受付 029(853)2415