

なぜ「伝え方」が大切？

- ① 言いたいことが言えないストレス
- ② 言いすぎて後悔するストレス
- ③ 伝え方次第で関係は変わる

「伝えられない気持ち」がストレスになる

本音と言えない



気持ちの蓄積



対人ストレス



メンタル不調

3つの伝え方タイプ

- 攻撃的 (Aggressive) : 強く主張／相手を傷つける
- 受け身的 (Passive) : 我慢／自分を抑える
- アサーティブ (Assertive) : 率直かつ配慮ある表現

タイプ	特徴	態度・表現	相手への影響
 攻撃的	・自分の権利を優先 ・感情をぶつける ・短期的に満足	・命令口調 ・非難・批判 ・高圧的な態度	・反感・不信感 ・関係悪化 ・対立の長期化
 受け身的	・自分を後回し ・不満を溜め込む ・遠慮・我慢	・曖昧な表現 ・言い訳が多い ・自己否定的	・一時的な円滑さ ・本音がわからない ・負担増加
 アサーティブ	・自他尊重 ・率直な表現 ・建設的な対話	・「私は～」主語 ・感情と要望を明確に ・選択肢の提示	・信頼関係構築 ・相互理解の促進 ・問題解決の方向へ

アサーティブな伝え方とは



主語を「私は」にする - 相手を責めず自分の感情や考えを伝える



相手の立場も尊重する - 相手の意見や状況を認める姿勢を示す



感情＋要望をセットで伝える - 自分がどう感じ、何を望むかを明確に

非アサーティブな表現	アサーティブな表現
× 「どうしてそんなこと言うの？」 相手を責める言い方	○ 「私はその言葉を聞いて悲しくなりました」 自分の気持ちを伝える
× 「いつも遅れてくるよね」 非難する言い方	○ 「私は待っていると不安になります。次回は連絡してもらえると助かります」 感情と具体的な要望を伝える
× 「それは無理です」 一方的な拒否	○ 「今の状況では難しいのですが、来週なら対応できます」 状況を説明し代替案を提示

【ワーク①】伝え方を振り返る

1 過去の「伝えた場面」を3つ思い出す

2 各場面を3タイプに分類してみよう

攻撃的

受け身的

アサーティブ

場面	伝え方	結果
例：仕事の締切りが厳しい時に追加業務を頼まれた	受け身的：本当は断りたいのに「はい、わかりました」と引き受けた	徹夜で作業することになり、疲れが溜まった

"言えなかった理由"を考える

心理的ハードル



気を使いすぎる

「相手を傷つけない」「関係を壊したくない」という過度な配慮



断るのが苦手

「迷惑をかけたくない」「嫌われたくない」という不安



伝える言葉がわからない

「どう表現すればいいか」という戸惑いとスキル不足



過去の失敗体験

「以前言ったら嫌な反応があった」という記憶からの回避

気持ち・考え・行動の悪循環

💔 「本当は違う」という気持ち



🗨️ 「でも言えない」という思考



👤✓ 我慢して同意・沈黙する行動



😫 ストレス・疲労の蓄積



💣 爆発・関係悪化・自己否定

まずは 気づく ことが大切

【ワーク②】 言えなかったことを言い換える

- 1 最近言えなかったことを1つ思い出す
- 2 それを「アサーティブ表現」に書き換える

置き換えの例

×「~~そんなの無理~~」 →○「私には今その余裕がないかもしれません」

×「~~なんでいつも遅刻するの?~~」 →○「待っていると心配になります。事前に連絡をもらえると助かります」

×「~~もういい~~」 →○「今は少し落ち着きたいので、後で話せますか？」

言えなかったこと	アサーティブな表現に言い換える

まとめ：一歩ずつアサーティブに



アサーション＝自分と他者を大切にする表現

相手を尊重しながら自分の気持ちを伝え、健全な関係を構築する



小さな場面から練習してみよう

完璧を目指さず、日常の小さな場面から少しずつ取り入れる



「言える体験」が自信につながる

伝えられた経験の積み重ねが、自己尊重と関係構築の力になる

「伝え方」を変えると「関係」が変わる
