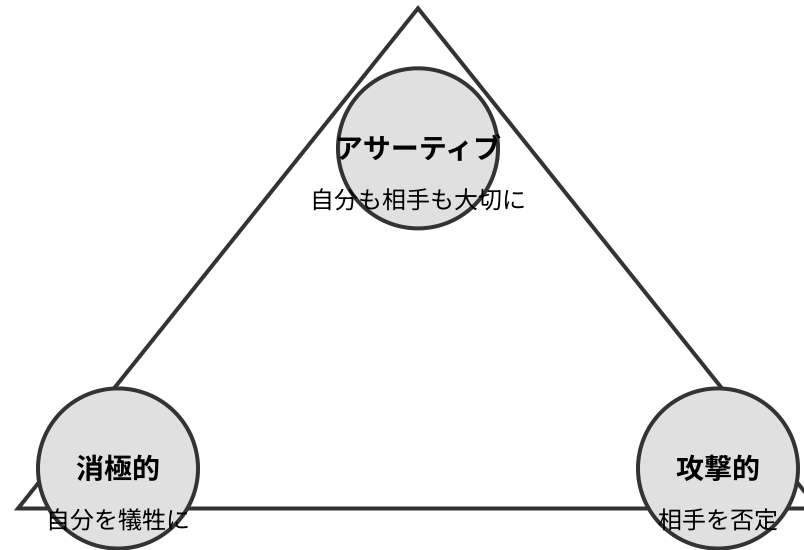


# 第7回 気持ちを上手に伝える方法

アサーション（適切な自己表現）を学ぶ

人と関わる中で、自分の気持ちを伝えることはとても大切です。不調時には「強く言いすぎる」「言えずに我慢してしまう」といった両極端になりがちです。これを改善する方法が**アサーション（適切な自己表現）**です。アサーションとは、攻撃的でも消極的でもない、相手を尊重しつつ自分の気持ちを伝える技術です。



- **自分も相手も大切にする伝え方** - 互いを尊重したコミュニケーション
- **不調時に偏りやすい2つの表現** - 攻撃的になるか消極的になるか
- **今回のゴール：アサーションを学ぶ** - バランスの取れた自己表現

# アサーション練習シート

今回使用する「アサーション練習シート」では、実際の場面を思い浮かべながら、自分の言い方を「攻撃的」「消極的」「アサーティブ」に分けて書き分けます。そのうえでアサーティブな言い方へ書き直す練習をします。

| 攻撃的表現                               | 消極的表現                                   | アサーティブ表現                               |
|-------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>特徴：</b> 相手を否定・批判し、自分の主張を強く押し付ける  | <b>特徴：</b> 自分の気持ちや意見を表現せず、相手に合わせる       | <b>特徴：</b> 自分と相手の両方を尊重し、率直に伝える         |
| <b>例：</b> 「なんで私ばかり！」「絶対に無理です！」      | <b>例：</b> 「はい…わかりました…」「(本当は嫌だけど) 大丈夫です」 | <b>例：</b> 「今は体調的に難しいので、他の方法で協力できませんか？」 |
| <b>結果：</b> 一時的な感情発散はできるが、関係性が悪化しやすい | <b>結果：</b> 表面的な関係は保てるが、自分のストレスが蓄積する     | <b>結果：</b> 互いを尊重した対話ができ、健全な関係が築ける      |

- **実際の場面を想定して記入** - 自分の体験した状況を思い出す
- **3つの言い方を並べる** - 自分の表現パターンを客観的に見る
- **アサーティブ表現を練習** - バランスの取れた言い方に書き換える

# アサーションの実践例

攻撃的・消極的・アサーティブ、三つの表現はそれぞれ特徴があります。  
以下の例から、実際の会話での違いを見てみましょう。

## ① 上司への納期相談

| 攻撃的表現                                                   | 消極的表現                                                    | アサーティブ表現                                                            |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <p>▲ 問題点</p> <p>「こんなの無理です！」<br/>一方的に拒否し、相手に選択肢を与えない</p> | <p>▲ 問題点</p> <p>「はい、徹夜してでもやります…」<br/>自分の限界を無視して無理をする</p> | <p>💡 改善例</p> <p>「現状の進捗では今週中は難しいため、1日延長いただけますか？」<br/>状況説明と代替案の提示</p> |

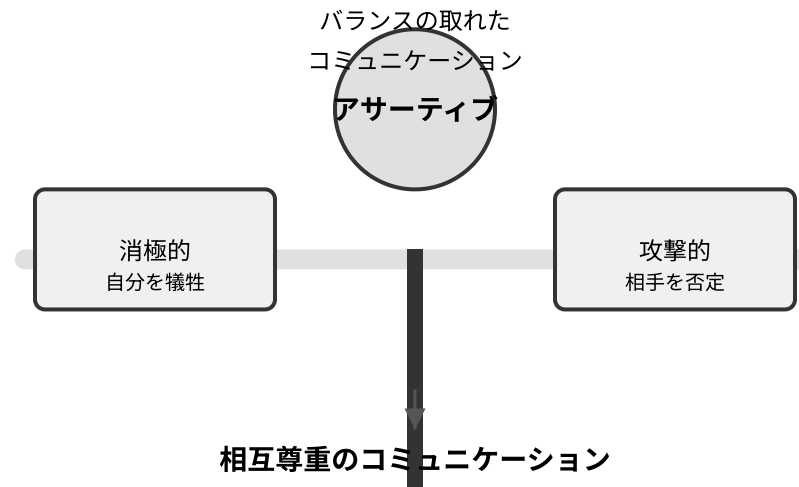
## ② 同僚への依頼

| 攻撃的表現                                                    | 消極的表現                                                 | アサーティブ表現                                                                      |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <p>▲ 問題点</p> <p>「なんで手伝ってくれないんですか！」<br/>相手を責め、感情的に訴える</p> | <p>▲ 問題点</p> <p>「ごめん、無理ならいいけど…」<br/>自分のニーズを小さく見せる</p> | <p>💡 改善例</p> <p>「今の状況では一人では難しいので、1時間だけ手伝っていただけると助かります。」<br/>状況と具体的な要望を伝える</p> |

- 攻撃的＝相手を否定 - 短期的な感情発散だが、関係性を損なう
- 消極的＝自分を犠牲 - 一時的に波風を立てないが、ストレスが蓄積
- アサーティブ＝互いを尊重 - 状況を説明し、具体的な提案をする

# まとめ

アサーションは、気持ちをぶつけすぎず、抑え込みすぎず伝える技術です。大切なのは、相手と自分の両方を大切にする姿勢です。完璧にできなくても、練習を重ねることで自然と身についていきます。



## 次回までの実践課題

ワークシートを使って1つの実際の場面でアサーティブな表現を練習し、実生活で試してみましょう。結果を記録して次回の振り返りに活かします。

- **自分も相手も大切にする表現** - アサーションの基本姿勢
- **練習で少しずつ身につける** - 一度に完璧を目指さない
- **次回までに実際の場面で練習** - 学びを行動に移す