

上手く気持ちを伝える方法とは？

アサーション ～自分も相手も大切にできるコミュニケーション～

こんなことで困っていませんか？

- 人と違う自分の意見や気持ちがなかなか言えない
- 自分の都合があるのに、人からの頼まれると断れない
- 自分が正しいと思うことを主張しているだけなのに、周りとうまくいかない

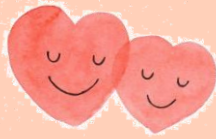


こうしたトラブルを解決して、より爽やかに生きるための方法が**アサーション**です。

1. アサーションとは、**自他尊重の自己表現**

自分の気持ちや考えを大切にしながら、相手の気持ちや立場も尊重して伝えるコミュニケーションの方法です。アサーションができていない状態をアサーティブと言います。

- ✓我慢しすぎない
- ✓相手を傷つけない
- ✓対応な関係を目指す

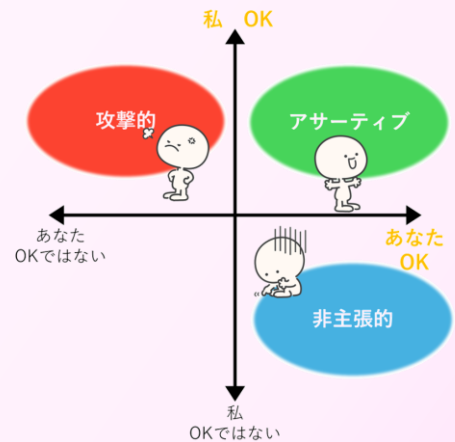


こんな場面につかえる！

- ・グループワーク
- ・アルバイト
- ・友人関係
- ・部活・サークル
- ・先生との会話

2. 3つのコミュニケーションスタイル

	アサーティブ	攻撃的	非主張的
特徴	「私もOK、あなたもOK」 自分も相手も尊重 素直 柔軟な対応	「私はOK、あなたはOKではない」 他者否定的 強がり 一方的な主張	「私はOKではない、あなたはOK」 自己否定的 我慢しがち 黙る・曖昧な表現
起こりやすいこと	信頼関係が築きやすい 双方が納得できる結論が見つかりやすい	人間関係が悪化しやすい 不満や怒りが相手の中に残りやすい	ストレスが溜まりやすい 劣等感や卑屈な気持ちになりやすい



3. アサーティブに伝える4つのポイント

- ①事実を伝える
主観的な内容は一旦置いて、事実のみを伝える
- ②自分の気持ちを伝える
「私は～」 I (アイ) メッセージで、自分の気持ちを表現する
- ③希望や提案をする
自分の希望や解決策などを伝える
- ④相手の意見も聞く・尊重する
相手の反応も尊重して、今後の方針を決める

4. アサーションのコツ

- ・自分の気持ちを把握する
- ・I (アイ) メッセージ 「私は～」で話す
- ・結果や周囲を気にしすぎない
- ・完璧を目指さない (少しずつの練習でOK)
- ・相手にも断る権利があることを理解する

具体例：

グループでのプレゼンテーション

- ①事実
「プレゼンの発表日が1週間後だね」
- ②自分の気持ち
「私はそろそろ準備を始めたいなと思ってる」
- ③希望や提案
「今日中には分担を決めたい」
- ④相手の意見も聞く
「どう思う？」

