

コミュニケーションについて考えてみませんか？



人間関係の持ち方には大きく分けて3種類あります。

■ 攻撃的 自分本位で他者を認めない	自分勝手な言動 相手の気持ちを無視 威嚇・非難・侮辱・一方的な決めつけ
■ 非主張的(パシブ・アサーティブ) 他者優先で自分を引っ込める	自分の気持ちを抑えて相手に合わせる 自分の考えや気持ちを伝えない、もしくは曖昧な表現をする
■ アサーティブ 自分を優先するが、他者にも配慮する	率直で誠実な発言 自分の考えや気持ちを明確に伝える 相手にも発言を奨励



アサーティブ(=Assertive)

「自分の考え・気持ちを、自分と相手の気持ちを大切にしながら、その場にあった方法で率直に明確に相手に伝えること」



アサーティブ・トレーニング

1950年代にアメリカの行動心理学者によって生み出されました。

アサーティブな言動の基本として、以下が挙げられます。

- ①自己・他者尊重の精神
- ②率直で誠実な態度
- ③明確でわかりやすい表現