

総合相談室だより 2023年秋号（第37号）

アサーティブ・コミュニケーション

今年度の後期がスタートしました。

夏休みは思い存分気分転換できたでしょうか？

後期もそれぞれに充実した時間を過ごされることを願っています。

学生生活において、同学年の仲間、後輩、先輩、そして、教員、職員、アルバイト先のバイト仲間など、様々な人々と日々交流する機会があると思います。

その時、あなたはどんな態度で接していますか？

コミュニケーション・スタイルには3つのスタイルがあるとされています（平木、2021）。

それは、「攻撃的」「非主張的」「アサーティブ」の3つです。

「攻撃的」とは、自分のことだけを考えて他者を踏みにじるコミュニケーション・スタイルです。

「非主張的」とは、自分よりも他者を優先し自分のことを後回しにするコミュニケーション・スタイルです。

「アサーティブ」は、自分のことをまず考えるが、他者にも配慮するコミュニケーション・スタイルです。

これら3つコミュニケーション・スタイルのうち、最も望ましいとされているコミュニケーション・スタイルが「アサーティブ」です。

「アサーティブ」とは、自分も相手も大切に自己表現で、その場にふさわしい方法で、自分の気持ち、考え、信念などを率直に表現し、相手にも同じように表現することを奨励するコミュニケーション・スタイルです。

アサーティブなやりとりでは、すぐに意見を変えて相手に譲ったり、相手の意見を自分に同意させようとするのではなく、面倒がらずに互いの意見を出し合って、譲ったり、譲られたりしながら、双方にとって納得のいく結論を出そうとします。

このやりとりを体験すると、多少時間はかかっても、互いを大切に合ったという気持ちが残ります。

また、アサーティブなやりとりによって、豊かな創意や工夫が生み出され、一人の提案よりむしろ満足のいく妥協案やより創造的な結論が導き出されることもあります。

アサーティブなコミュニケーション・スタイルは、次のような特徴をもっています。

- ・正直
- ・率直
- ・積極的
- ・自他尊重
- ・自発的
- ・自他調和
- ・自他協力
- ・自己選択で決める
- ・歩み寄り
- ・柔軟に対応する
- ・自分の責任で行動
- ・「私も OK, あなたも OK」

例えば、遊びを誘われた友人に先約があるので断らないといけない場合、「誘ってくれて有難う。嬉しいよ。でもその日は用事があって遊べないんだ。ごめんね。〇〇日だったら空いているけど、どうかな？」などといった率直な表現がアサーティブな表現になります。

ここ最近、「多様性（ダイバーシティ）を認めよう」という言葉をよく耳にするようになりました。国際化が進むとともに人権意識が高まり、多様性を認めることが当然とされる社会においては、自分と他者の違いを認めつつ、自分も相手も大切にする、アサーティブ・コミュニケーション・スタイルをもつことがますます求められるかもしれません。

<引用文献>平木典子 2021 アサーション・トレーニングさわやかな<自己表現>のために― 日精研

専任カウンセラー
井ノ崎 敦子
令和5年10月2日発行