

## <さわやか自己表現のすすめ・・・アサーション>

### <アサーションとは>

「アサーション」は「自己主張」とか「自己表現」と訳されているがそれだけの意味にとどまらず、実際にはもう少し広い意味で社会に広まってきている。

「アサーション」の意味の捉え方は研究者によってさまざまだが、1960年代にアメリカでアサーションを学びそれを日本に導入して、日本の風土や文化的考慮を取り入れた形でアサーション・トレーニングを実践している平木典子氏の考え方、つまりアサーション・トレーニングを「良い人間関係を保ちながら相手の気持ちにも配慮しつつ自分の意思を通すコミュニケーションの訓練」と捉える考え方が日本では一般的に広まってきた。

平木氏は「アサーション」を言葉の上では「さわやか自己表現」と表している。

### <アサーション・トレーニングの起こりと必要性>

「アサーション」は1950年代にアメリカで人種差別問題がきっかけで開発され、1970年代に大切なトレーニングの方法として広まり始めた。

さまざまな状況下でいろいろな考えの人とのコミュニケーションはなかなか難しく、もともとは人間関係がうまくいかない人のために開発されたものであるが、これが一般人への訓練として広まった。

日本では1980年初め「国際婦人年」がきっかけとなり、女性の自己表現訓練のため必要とされるようになった。

### <アサーションの基本的な考え方>

1. 一人一人を大切に、お互いに関わりあいましょう。
2. 人間は、立場や役割を超えて「人間として平等であること」をしっかりとわきまえましょう。
3. 「違い」と「間違い」を正しく認識しましょう。

基本的に人間はみな違っているということを理解しなければいけない。

それには正しく自己表現をし、相手との違いを理解することが大切である。そこでアサーション・トレーニングの必要性が出て来る。

学校でも職場でもチガイをマチガイにしてしまうのでイジメが起こるのではないか。日本人は「どちらが正しいか」と思いがちな民族性を持つと言われている。

4. 人間はいったい何があると生きやすいか、何があるといきいきと生きることが出来るか考えましょう。

心理学者フロイトの言葉によると

働くこと＝タスク・・・目的にむかってエネルギーを使うこと

愛すること＝メンテナンス・・・仲良くしたいという思い、つまり

良い人間関係を保ちたいという願い

この二つのバランスをうまくとることが大切である。

例： 子供が外から泥だらけで帰って来た時、まず、かける言葉として

「すぐお風呂に入り着替えなさい」・・・これはタスク重視である。

「活躍した?」「楽しかった?」の一言・・・これがメンテナンス。

例： 外回りから帰った社員に「どうだった?」とまず成果を聞く・・・タスク、

まずは「お疲れさま」の一言があつて然るべきではないか。このような労りや慰め、励まし、感謝、賞賛の言葉をメンテナンスと言う。

<自己主張の3つのパターン> 大きく分けて次の3つのタイプがある。

1. non-assertive (ノンアサーティヴ)・・・非主張的

自分を抑えて相手を立てる自己表現で、弱い立場の人がなりがちである。

例：列に割り込まれたとき、その気持ちをどのように伝えるか。

(その時の雰囲気や社会情勢で)言いたいけれど言えない、

これがノンアサーティヴ。つまり自分を大事にしない、ということである。

☆ 大切なことは、それが出来ず自分を抑えてしまい、それが何度も何度も回を重ねると悪い結果が起こる。不快感が溜まり自分の気持ちを処理できなくなり、相手を恨む気持ちが起こりついには爆発し、その人とは付き合いたくなくなる。或いは忍耐が溜まり溜まってくると、自分を責め、落ち込み、ウツになる。中高年のウツと言われているものである。これは忍耐力のある、能力のある人に多い。「忍」という字は 心に刃である。

2. aggressive (アグレッシヴ)・・・攻撃的

強い立場の人がなりがちである。

相手を抑えて自分を通す。自分を優先する。自分を正しいと思い相手を従わせようとしたときアグレッシヴになる。相手が「NO」と言えない状況にして自分の意思を通すときなど。役割、年齢、地位、権力、権威(専門性)など、表面的には見えないものが付きまってくる場面では、言葉がこういうものに左右されることが多い。

3. a s s e r t i v e (アサーティヴ)・・・素直に自分の気持ちを伝え自分も相手も大切にコミュニケーションの仕方。  
NOと言いたいときは、まず状況や自分の気持ちを相手に伝えてみる。  
NOと言えることは良いことなのである。代案や提案を出して  
歩み寄る時点を探り、落ち着くところへ落ち着く努力をする。

☆ 大切なことは「対話による歩み寄り」の可能性もある、ということである。

「聴くこと」「理解すること」は「同意すること」とは別のものであるということ認識し、自分の意見はきちんと持ちながら相手の言い分もちちゃんと聞いて、議論や対話によって歩み寄ることが大切である。

### <アサーティヴになるための第一歩>

- NOと言いたいとき勇気を持ってまず自分の気持ちや意見を素直に表す。  
また代替案を出したりして歩みよる時点を見出す。  
たとえばお茶に誘われたが時間がなく行きたくない時、15分とか20分とか時間を区切るとか、今回は駄目だけど次回は・・・などと代案を出すなど。
- 意見の違う相手の気持ちや意見を途中で遮ったりすることなく、最後まできちんと聴く。
- クッションになる言葉を用いて会話を和らげるのも一つの方法である。  
そして建設的な会話へとつなげて行く。

京都クラブ 3月例会教育  
立石峯子

参考： 講演 「さわやか自己表現のすすめ」  
講師： 平木 典子 2006年7月8日

平木 典子 (1936～) 略歴

臨床心理学者。臨床心理士・家族心理士・  
上級産業カウンセラー・日本カウンセリング学会スーパーバイザー。  
専門は カウンセリング・家族心理学・家族療法・アサーション。

現在 東京福祉大学大学院心理学専攻教授  
統合的心理療法研究所 (I P I) 所長

略歴出典：フリー百科事典「ウイキペディア」