

アサーション

○ あなたのコミュニケーション傾向は？

次の設問に、いつもの自分の会話や態度で当てはまる番号一つに丸をしてください。

【A. 相手が自分の主張に対して批判をしてきたとき】

- ① 相手の批判をさげすんででも、反論や弁解をする。とにかく自分の話を聞いてもらいたい。
- ② 反論や弁解があっても、さらに批判されたら嫌なので黙っている。
- ③ それも一つの意見として受け止めたうえで、冷静に自分の言葉で反論、弁解、説明等する。
- ④ その場では反論も弁解もせず取り繕い、後になって誰かに愚痴を言う。

【B. 相手が感情的になって主張をやめず、自分がイライラしたとき】

- ① つい自分も感情的になる。反論したり、自分の主張をとにかく聞いてもらおうとする。
- ② 不快だがケンカになることが嫌で、相手の主張が落ち着くまで黙っている。
- ③ まず自分が冷静になるよう心掛け、「自分の主張も聞いてほしい。」と落ち着くよう言葉で伝える。
- ④ 相手の意固地さが嫌になって、嫌味を言ってしまう。／不機嫌な態度になってしまう。

【C. 会議で相手に意見を求めたが、相手は押し黙ってオドオドしている】

- ① 自分の意見くらいはっきり言うべきだと、相手に^{はっぴ}発破をかけたり叱ったりする。
- ② 相手の発言を期待するが、相手の発言を促すような言葉はかけない。
- ③ 相手が意見を出しやすいように助言したり、和ませたりする。
- ④ 「意見の一つもないわけ？」などの皮肉を言う。／「もういいです。」と発言を拒否する。

【D. 会話中、相手に皮肉を言われ、自分が不快な思いをしたとき】

- ① 相手の発言に怒り、皮肉を言ったことを責める。叱る。
- ② 皮肉を言われ、へこむ。／言い返したい思いはあるが、黙りこむ。
- ③ 相手も思うところがあったと認めつつも、皮肉を言うことはやめてほしいと言葉で諭す。
- ④ 怒鳴ることはないが、皮肉には皮肉で返す。／今回あった不快なことを周囲に話し、すっきりする。

上で選んだ番号のうち、一番多く選んだ番号 →

○ あなたのコミュニケーション傾向は？

結果が自分とは異なった人、①～④の全てが一つずつ当てはまった人、2つの番号が2つずつ当てはまった人もいだろうが、**自分のコミュニケーションの傾向が少しだけ分かったのではないだろうか？**

①が多い人
攻撃的タイプ
いい意味では自分の主張がはっきりできる。悪い意味では自分の意見を一方的に伝え、相手の気持ちを考えない傾向がある。主張しすぎて相手が萎縮し、発言できないことがあるため、相手の意見にも耳を傾け、尊重することを心がけるとよいかもしれない。

②が多い人
非攻撃的タイプ
いい意味では衝突を避ける平和なタイプ。悪い意味では自分の意見を主張することが苦手。曖昧な言い方をしがちで、はっきり自己主張できないために相手の言いなりになったり、相手の主張がストレスになったりすることがある。自分の意見を尊重し、できるだけ言葉にするように心がけよう。

③が多い人
アサーティブタイプ
自分の意見も相手の意見も尊重するタイプ。自分と相手の意見が異なっても対立せずに、相手の言葉に耳を傾けたうえで自分の意見を言葉にする。話の状況を客観的に把握し、円滑なコミュニケーションができるので、よい人間関係を築きやすい。しかし慢心しないよう気をつけたい。

④が多い人
間接攻撃的タイプ
①攻撃的タイプの仲間だが、相手を直接的に攻めない。いい意味では直情的な口論をしないタイプだが、自分の意見が通らないと皮肉を言ったり、後で愚痴を言ったりする。「イヤミな人」にならないように相手の意見を尊重し、嫌味や愚痴を控え、自分の意見の本筋を話すようにするとよい。

○ 「アサーション」とは？

「アサーション(assertion)」とは、英語で「主張」「明言」という意味で、**自他の意見を尊重し、お互いのコミュニケーションを円滑にする技術**。相手との衝突を避けつつ、お互いの主張を尊重し、会話を進める。

上記の結果であるが、攻撃的・非攻撃的・間接攻撃的タイプに当てはまることは、決して悪いことではない。なぜなら、自分のタイプを知らないまま、コミュニケーションを取り続ける方がよくないからだ。

なお、今回行ったチェックは彦根市人権政策課が簡易的に作成したもので、しっかりチェックしたい人や学びたい人は専門書などを読んでみてはいかがだろうか。

○ アサーションのコツ

アサーションのコツは、自他の意見を尊重し、話の本筋を率直に、明確に伝えることが大切だ。また、怒りや悲しみなどは態度ではなく、その場に適切な言葉で伝えることがよい。

- 相手の意見を尊重し、自分の意見も尊重する。
- 自分の意見は必要なことだけを率直に、分かりやすく伝える。
- 自分の感情は態度ではなく、その場に適切な「言葉」で伝える。
- イライラしたら、まずは冷静になるよう心がける。
- 自分自身が「このタイプだ。」と認めていても、相手はそう思っていないことがあると認識する。