

自分も相手も大切にするコミュニケーション： アサーションとは

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 武蔵野大学通信教育部 公開日: 2025-06-17 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 平木, 典子 メールアドレス: 所属:
URL	https://mu.repo.nii.ac.jp/records/2000655

2023 年度 武蔵野大学通信教育部シンポジウム

自分も相手も大切にするコミュニケーション

— アサーションとは —

主催：武蔵野大学通信教育部

協力：一般社団法人 日本アサーション協会

わたしたちを取り巻く世界は多様であり、インクルーシブな社会の発展が期待されています。自他尊重の表現であるアサーションは、自己表現の改善だけでなく、自分らしい生き方の確認、互いの違いを大切にしたい関係形成や課題遂行などに役立つとともに、集団や組織におけるハラスメント（人権侵害）への対応や支援にも活用することができます。

2023 年度武蔵野大学通信教育部シンポジウムでは、日本におけるアサーション・トレーニングの第一人者である平木典子先生にアサーションの真髄について講演いただきました。

講演者

平木 典子 先生 （(一社) 日本アサーション協会代表※、家族心理士、臨床心理士）※講演当時

略 歴

津田塾大学英文学科卒業。 ミネソタ大学大学院教育心理学専攻修士課程修了。

立教大学カウンセラー、日本女子大学人間社会学部心理学科教授、跡見学園女子大学臨床心理学科教授などを経て現職。 専門は、家族心理学、臨床心理学。

主な著書

『新・カウンセリングの話』（朝日新聞社）、『カウンセリング・スキルアップのコツ』（金剛出版）、『アサーション入門』（講談社現代新書）、『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』（日本・精神技術研究所）、『言にくいことが言えるようになる伝え方—自分も相手も大切にするアサーション』（ディスカヴァー携書 245）『図解 自分の気持ちをきちんと〈伝える〉技術』（PHP）、『図解 相手の気持ちをきちんと〈聞く〉技術』（PHP）など多数。

（一社）日本アサーション協会ホームページ：<https://www.japan-assertion.jp/>

- 講演録 102 ～ 111 ページ
- 当日配布レジュメ 112 ～ 119 ページ
- 資料 1 「アサーションとは」 120 ページ

自分も相手も大切にするコミュニケーション

— アサーションとは —

(一社) 日本アサーション協会 平 木 典 子

はじめに

皆さまのお手元に「アサーションとは」という1枚の用紙(資料1)が入っています。その「アサーションとは」には質問が書いてありますので、その質問の「はい」か「いいえ」のどちらかに丸を付けながら読んでください。読み終わると、今日の講演の内容が想像できると思います。

アサーションとは、一言でいうと、「自分も相手も大切にする自己表現」という意味です。私たちは、コミュニケーションの場で、戸惑いがあったり、うまく話せなかったりします。そのことについて、アサーションという視点から考えると、皆さんのお役に立つかもしれないと思い、お話ししてみようと思っています。

私は、アサーションというコミュニケーションのトレーニングに1970年代に出会いました。その考え方と方法は、私たちのコミュニケーションを考える上で、わかりやすく、とても役に立ち、助けられます。このトレーニングには、訓練プログラムも開発されていますが、その考え方にも啓発されることが多々あります。

今日は、アサーションという自己表現の考え方と方法について理解していただくだけでも気持ちが楽になり、コミュニケーションがしやすくなることを願って、お話ししてまいります。

かつてアサーション・トレーニングを1週間に1回、全5回のシリーズで研修会をしたことがあります。3回目の研修が終わった次の週に、「先生、私、できちゃった」と言って、講演の前に一言伝えてくださった方がいました。専業主婦の方で、毎日、夜

の10時過ぎまで、駅に着いた夫からの電話を待ち、車で迎えに行く方でした。その日は、電話がかかってきた時、ちょうどお風呂に入ろうとしていて、いつものようにすぐ家を出られず、「今、お風呂に入ろうとしていたので、すぐに行くけど、いつもより少しだけ遅く着くかもしれない」と言って、迎えに行ったそうです。帰宅して、いつものとおりに夕食を準備して、食卓に座られたところ、「風呂に入ろうとしていたんだらう？ 入ってこいよ」と言われて、「あれ？ 私、言えちゃった」と思ったそうです。

人は、気持ちが楽になると、抑圧していたわけではなくても、控えていたことが自然に表現できるようになるように思います。私はアサーションに希望が持てる体験談を聞き、アサーションとは、表現法の問題だけではなく、心理状態や日常の習慣にも関わりがあることを知りました。ただ、いつの間にか習慣となっている自分のコミュニケーションが、ふとした機会に自分らしくなることもあるようです。今日は、抑えている何かから放たれるチャンスになることを願いながら、アサーションについてお話をしたいと思います。

実は、事前にたくさんご質問を頂いています。そのご質問には講演の中で触れていこうと思っています。ただ、今日のお話の中では、具体的に、「こうすればいいのよ」と答えることはできないでしょう。私なりにアサーションという表現の考え方と方法について、伝えてみようと思っています。

私は幼い頃、ものすごく引っ込み思案の子どもでした。引っ込み思案になった理由はいろいろあると思いますが、例えば、小学校の1年生になって、初めて出された宿題のことがよく分からなかったので

すが、分からないまま家に帰りました。母に、「宿題って言われたけど、何を言われたのかよく分かんなかった」と言ったら、「自分で聞いてくるのよ」と言われて…。「聞いてくるんだ…。へえ…」と思ったような子でした。私自身が性格的に引っ込み思案なところがありましたので、1970年代にアサーションに出会った時、関心を持ったのです。

同時に、アサーションを、今、このグローバル化した社会の中で語ることは、きっと皆さんたちと新しいことを分かち合えるチャンスになるかもしれないとも思っています。私のアサーション・トレーニングの原点は、引っ込み思案の子どもだった私なのですが、私自身はその後、小学校ではいい先生にたくさん出会ったこともあって、6年生の時は、元気で、物おじしない子どもになっていました。

その30年後、1970年代に、私はアサーション・トレーニングに出会っています。アサーション・トレーニングとの出会いは、上記のことと重ねて、アサーションの精神というか、考え方によって私自身が支えられ、さらに、カウンセリングを学び、集団や組織での協働という作業にも不可欠だと思い始めています。

今回の講演は、通信教育部の方たちのためのシンポジウムであり、社会人になった方たちがたくさんいらっしゃることを考え、多様な方々にアサーションを理解していただくつもりで、お話をしています。また、皆さんもご存じのように、この講演はインターネットでつながっていて、今日は1,000人ぐらいの方たちが聴いてらっしゃいます。インターネットで聴いてらっしゃる方たちにも伝わるように話したい、と責任を感じております。どうぞよろしく願いいたします。

講演の概要

講演の概要はレジュメ（112～119ページ）のとおりですが、本日は、アサーションについて、Ⅱ、Ⅲ、Ⅳのテーマを中心にお話しします。特に、ⅡとⅢでは、コミュニケーションの前提として、Ⅱでは、私たちが日頃考えていることや見たり聞いたりすること（つまり人間の認知とは何か）について考え、Ⅲでは、それを語る理由というか、「なぜ語る

のか？」ということについて考えます。

アサーションの基盤には、やや堅い言葉になりますが、基本的人権、つまり言論の自由、自己表現の権利があることです。まず、私たちの自己表現の支えになる、基本的人権について確認しておきましょう。アサーション・トレーニングの中には、自己表現は「誰もが思いを表現してよいから、自他尊重の自己表現があるのだ」と最初に人権のことが取り上げられたのです。

ところが近年、ハラスメント（人権侵害）という言葉が聞かれるようになり、その視点から私たちの言動が理解され、関心を持たれるようになりました。アサーションと基本的人権、ハラスメントについてお話しします。自分も相手も大切にすることとは、グローバルな規模で人々が自分らしい生き方をどう創っていくかということでもあり、21世紀の人類の課題ともつながるでしょうか。

Ⅰ. なぜ今、アサーションなのか

このテーマについては、講演全体を聴いていただくことでご理解いただくことでもありますが、ここでは、まず、アサーション・トレーニングの目的についてお伝えします。

グローバル化されて、多様化されていく社会の中で、今、私たちが求められていることは何か？それは、多様化し、グローバル化していく世界で、一人ひとりが大切にされて生きることでしょう。それはアサーションというコミュニケーションの考え方と方法から見ると、人間の社会だけでなく、生き物の世界にも通じるものかもしれません。とりわけ、21世紀も四半世紀を迎え、重要な言葉と概念が注目されるようになりました。コラボレーション（collaboration）という言葉です。

コラボレーションは、「co-labor」の名詞で「一緒に働く、働きかけ合う」という意味です。そして、アサーション（自他尊重の自己表現）とコラボレーション（協働）には、意味の重なりがあるように受け取れます。私たちは今、コミュニケーションの形式もその広がりもかつてないほどに拡大し、変化した世界に生きています。ITの発展とかSNSの普及、AI化などの変化の中で、その元となる一人

ひとりの発想と発言は、ますます貴重で、人間の世界に不可欠の要素となり続けるでしょう。なぜなら、個々の人間の違いは、人類の延命を支えているからであり、その意味でも、アサーションを見直してみる機会にしたいと思います。

Ⅱ. アサーションとは

皆さんが、チェックされたリスト（資料1）をご覧ください。質問に対して、日ごろのコミュニケーションを想起して、印をつけられたわけですが、チェックをしてみると、アサーションとはそこに書かれたような日頃のコミュニケーションに関わりがあることが想像できたかもしれません。あるいは、日ごろのコミュニケーションで、できていることとできてないことがあることに気づかれたかもしれません。

一方で、日ごろのコミュニケーションを思い返すと、簡単な答えをすることが困難なことも理解されたでしょうか。「はい」と○をしても、いつもそうではないし、同様に、「いいえ」と○をした場合でも、「私はとても非主張的で、なかなか言えない」人と、『いいえ』とは、言わないことにしている」人がいるでしょう。今日は、自己表現というコミュニケーションについて、アサーションという考え方と表現法をめぐって、ふり返ってみることにしましょう。

アサーション (assertion) という英語は、日本語では「主張」とか「断言」と訳されています。そして、北米でも、アサーション・トレーニングを主張・断言の訓練と誤解する人もいます。それ故にこそ、このトレーニングが開発され、広まったともいえるようです。その意味は、「自分も相手も大切にしたい自己表現」ですので、「自分を語ることと相手に聴くこと」になります。注目していただきたいのは、「相手に聴く」であり、耳だけで聞くのではなく、耳と心で聴くのです。相手の話を右の耳から左に抜けるように聞くのではなく、相手の語りや思いを心に留めて、聴くことにしよう、ということでしょうか。アサーションとは、自分が語ることだけではなく、聴くこと、すなわち、相手を大切にすることが含まれます。言いかえると、言葉という

記号を理解するだけではなく、その言葉に託された相手の気持ちも受け取ることになるでしょう。私たちが言葉だけでは伝えられないことを伝えようとしている他の信号を聴き、受け取るコミュニケーションをしようということです。

私たちは、コミュニケーションをするとき、心理的にもありのままで邪気のないところで（無邪気に）話すことができるとは限りません。アサーションでは、人はみな違っていて、同じではないことを前提として関わっていきましょう。人は、顔が違いうように、ものの見方・理解の仕方・価値観なども違います。自分らしさと相手らしさを両立させるためには、何かを語って、何かを共有し、違いを分かち合い、支え合って生きていくことになります。アサーションというコミュニケーションは、そんな生き方の一助になることを願っています。

コミュニケーションとは何か、よく考えるとなかなか意味深長で、捉えどころがない言葉です。北米のカウンセラーで、心理学者でもあるアルベルティ、R. E. とエモンズ、M. L. は、「この世の中にある捉えどころのない私たちのコミュニケーションは、およそ3つのタイプに分類できる」、「その3つのタイプを参考にしてコミュニケーションを見直すと、コミュニケーションが上手になります」とアサーションについて本を書きました。それが1970年代のアサーション・トレーニングの始まりです。以来、その考え方と訓練法は世界中に広がり、今日に至っています。ここでは、トレーニングのエッセンスである「3つのタイプの自己表現について紹介し、コミュニケーションについて、考える助けにしたいと思います。

Ⅱ-1. 3つのタイプの自己表現

1) 非主張的 (non-assertive)

「非主張的」は3つのタイプの自己表現の1つです。先ほどチェックリスト（資料1）で、皆さんが「いいえ」に○を付けた項目にあたると受け取ることができます。自分を抑えて、相手を優先するような自己表現で、言いたいことを言わなかったり、言えなかったり、伝わらないような言い方をしていたり、黙ったり、他者に発言を譲ったりすることが含まれます。自分には意見があるのに黙ったり、相手

の言いなりになったり、波風を立てないようにしようと発言を我慢したりすることによって、非主張的になっています。それは、ある意味では相手を大切にしているようですが、そのやりとりの中で、自分の思いを伝えず、控えるとすれば、「自分は二の次でいいです」とか、「無視されても仕方がない」と伝えている可能性があります。その態度は、自分の気持ちや考えに正直でなく、相手にも率直ではなく、相手に同意していることになっています。また、自分の気持ちや考えを自分で確かめられていないとき、それを言葉にするのは難しく、自己表現が困難になります。

あるいは、心理的、社会的な背景による要因として、相手と同じでないことは言いにくいとか、「そうね」と同意していくことがいいことだ、葛藤は避けたいし、対立して関係を壊し、排除されたくない、と思うと、表現を抑えてしまうことがあります。

さらに、今日のテーマでもある「ハラスメント」とも関係がありますが、自己表現には、ジェンダーとか、人種、年齢、役割、地位などが関わってきます。そこには、より強い役割とより弱い役割などがあり、その違いは、生まれた時から社会の中で習い、身に着けたもので、ほとんど無意識でとっています。「自分は上司として、言ってもいいとか」、「自分は親だから」、「先輩だから」などなど、無意識のうちに見習った人を大切にしていけない言動をまねてしまうのです。「自尊心のアサーション」は、そんな時、大きなヒントになります。

かつて、北米から家族療法の先生が日本で研修をされたとき、こんなお話をされました。「僕は、男で、そして大学の教員で、精神科の医者で白人です。これは私にはとても邪魔ですが、そのどうしようもないものを持ちながら、生きています。また、『平場に立ちたい』、『上の立場から、降りたい』と思ってもできませんし、できたとしても、そのようにみられるとは限りません。そして、逆の立場にいる人も、同じような体験をしているのではないのでしょうか」と。

おそらく、誰もがそんな感覚を持つことがあるのではないのでしょうか。逆を言うと、心地よい地位や役割は自分にふさわしくないときでも、それに慣れてしまうこともあり得て、社会の中で背負ってしま

う肩書などは、私たちがアサーティブになろうとする時、邪魔にもなります。アサーションは、表現法だけの問題ではなく、自分の立ち位置、他者からの期待などを背負いながら考えていく必要もありそうです。

さて、非主張的自己表現の結果ですが、「私はやりたいことができなかった」とか、「あの人に、こんなことをされた」という思いが積み重なり、「私は、自分がやりたいこと、言いたいことをしていない」という不快感みたいなものが残ったり、溜まったりする可能性があります。

図（113 ページ）で、アサーティブな表現のところを見てください。黙っていると、言いたいことが自分の中にたまって、外に出したくなります。そして、黙ったのは自分なのですが、それができないことを悔やんだり、悲しく思ったりした挙句、そんな気持ちにさせられことを周りのせいにして、「けしからん」という怒りが出てくる場合があります。「何で私が、あそこであのようなことをさせられたのか」とか、「何故、そこで何も言えなかったんだろうか!？」と複雑なプロセスの中で、怒りが出てきます。それは、時には他人のせいになって、相手を恨むとか、その場では我慢して他のところで、他の人に八つ当たりしたり、愚痴を言ったりすることにもなります。また、その挙句、「キレル」なのでしょう。

非主張的のもう1つの方向は、我慢を続けることです。単純に怒ったりしない。この関係の中で、今、私がアサーティブになることは危険だ、となり、その場の状況を収める責任を自分が取ろうとするのです。自分を自分で責めていることにもなります。「我慢しろ」「ここは黙れ」「黙っていれば、ここはうまく治まるのだ」という方向で、自分を説得しているかもしれません。ただ、その治め方は、自分の不本意なことをしているわけなので、段々憂鬱になりませんか？自分の感情をありのまま感じることを止めると、他の感情も抑えることになり、非主張の結果、生き生きした感情を出せなくなっていきます。非主張的な表現をしていると、言いたいことが言えないだけではなく、自分自身の心理状態も大変になっていきます。そういう人たちを助けようとしたのが、アサーション・トレーニングの目的でもあります。

2) 攻撃的 (aggressive)

アサーション・トレーニングは、今述べたようなことをきっかけに始まったのですが、トレーニングを進めるに従い、トレーナーの先生たちは、もう1つ考えなければならないことに気がつきました。それは、「相手を抑えて自分を通すような自己表現をする人」、いわゆる攻撃的な自己表現をする人がいることです。自分の言い分を通し、相手の言い分を聞かない。相手の存在を無視する。自分の思いのままに操作的に相手を動かす。「自分は正しい」とか、「……すべき」「……はず」「当然」と思い込んで、無意識に相手を動かそうとする。その背景には、権力とか権威、役割・地位・年齢を使うことができると思っている立場があります。「相手を思いどおりに動かす力を持っている。だからそうしてよい」となるのでしょう。

つまり、相手の欲求、要望に気付いてないとか、無視し、自分の欲求を通したい、優位に進めたい、勝ちたいところで動きます。また、相手が従ってくれれば、一時的な自己満足だとしても、役割、地位の力を味わうことができます。無頓着に続けていると、敬遠されることにもなるでしょうし、孤立するかもしれません。攻撃的自己表現は、思いどおりになることと引き換えに、信頼や心からの協力を得られない関係をつくることになるかもしれません。

3) アサーティブ (assertive)

非主張的と攻撃的な自己表現の特徴について述べましたが、そうではない自己表現が アサーティブです。自分も相手も大切にすやり取り、正直に、率直に自分の気持ちを伝えてみることで、同時に、相手も大切にすることを両立させることです。

例えば、相手が発言した時、それを聞いただけにせず、「あなた、〇〇と今思っているのね」とか、「あなたが言ったこと、〇〇と理解したよ」、と相手の思いをそのまま受け止めることです。つまり、相手の発言を自分がどのように聞いたかを伝えることで、相手が伝えようとしたことを確かめ、その返事をするようになります。

自己尊重とは、聞いたことを自分がどのように受け止めているかを相手に知らせることから始まりま

す。そうすると、相手はその理解をもとにして反応をしていることがあなたにわかります。つまり、いきなり返事をするのではなく、自分の理解をもとにして返事をするのが、混乱を防ぐことになるわけです。換言すると、分かったつもりになって返事をするのではなく、少し丁寧にやり取りをすることが必要な時がある、ということです。

後ほど、詳しく検討しますが、言葉が何を意味しているか、辞書には説明されていますが、その時その人が伝えたいことを理解することは簡単ではありません。その言葉を使ってその人が伝えたいことは、その人がその言葉に託した意味を理解する必要があります、なかなか複雑なことです。それを「分かった、分かった」と、すぐに言ってしまうことができるだろうか？ 実際は、理解できなかったり、困ったりしていても、とにかく聞いてみようと思いますが、それは、とても難しいことです。

そんな時、アサーティブなやり取りでは、自分の言ってみたいことや自分の状態をそのまま、「困っている」と伝えたり、質問や説明を求めたりしてみるとことが大切です。多くの場合、相手は、快く受け止め、(むしろ、感謝して) 応答してくれるでしょう。質問などは、関心を寄せていることの証でもあるからです。

率直で、素直なアサーションは、違いや葛藤を避けるやり取りではなく、それに慣れていくコミュニケーションになります。それは、違いを理解し、葛藤を通してより深い相互啓発的、創造的問題解決を可能にするでしょう。そのやり取りは、問題解決という結果だけではなく、協働的人間関係づくりの契機にもなります。そのやりとりでは、違いや異なった意見だけではなく、相手の思いや感じていることに共感することもあるでしょう。講演前に募集したご質問の中に、「共感することは、そんなにやさしいことではない」、「共感難しい」と書かれていましたが、そのとおりです。共感とは、相手と同じ感じになることではありません。つまり、同感することではないのです。同感とは、相手と同じ意見、同じ感じになるってことですが、共感とは、相手の気持ち、言いたいことを相手の身になって理解することです。したがって、相手はこんなふうに感じているのか」とか、「ああ、こんな感じでいるらしい」と

受け取り、それを言葉にして返してみることです。共感には、「あなたの気持ちと意見は〇〇ですね」と、自分の理解を確認することで、その後、その内容について、賛成しても反対してもいいのです。アサーションという自己表現では、それが大切です。No が返ってきたら相手と葛藤が起こって何もできないわけではなく、共感し、その後、異なった思いを伝えるやり取りを始めてもいいのです。

つまり、自他尊重のアサーションでは、自分の思いを率直に伝えると同時に、相手の思いもその人の思いのまま理解し、受け止め、確認し、その後、自分の意向を伝えてみようということです。アサーションは、互いを大切に自己表現ですから、葛藤や対立をしないことではなく、ありのままのやり取りを互いに大切にしながら進めることになります。

レジュメの〈3つのタイプの自己表現の特徴一覧〉(114 ページ参照)をご覧ください。上記3つのタイプの自己表現と特徴がわかります。それぞれの特徴を一言でいうと、非主張的は引っ込み思案、攻撃的は強がりを書いて、アサーションは、場面と人間関係によって異なるかもしれませんが、自他尊重の気持ちが伴った自己表現です。表の中の特徴について確認し、自己の自己表現について理解を深めるとよいでしょう。

アサーションを心がけると、表現の方法に関心が向きますが、同時に、自分の気持ちをつかむことが重要になります。例えば、「今、自分は怒っている」と思っている、それだけではないことがあります。実は、怒りの前には、悲しかったり、悔しかったり、困惑していることがあります。そして、そんな気持ちにさせられたことに怒りを感じるために、「どうしてがっかりさせるのよ!」とか、「がっかりさせないでください!」と言いたくなるのです。怒りを感じる前に、自分の中で起こっている困惑や悲しさなどのマイナス感情があり、その感情に反応して怒りが出てきたのです。

たとえば、今、どこかでドカーンと大きな音がしたとします。ここにいる人は全員、同じ反応や動きをしますか。おそらく、しないでしょう。ある人は怖がり、他の人は興味を持つかもしれません。それは、周りに対して気持ちを動かされるのは

個々人であり、誰でも同じような気持ちになるとは限らないからです。つまり、人は周りの動きに反応しますが、その反応は自分が起こしているものであって、ドカーンという音に、驚く人もいれば、怖がる人、興味を持つ人など様々な反応があるでしょう。換言すれば、感情は何かをきっかけにして「自分が起こした」のであり、それはとても大切なことです。

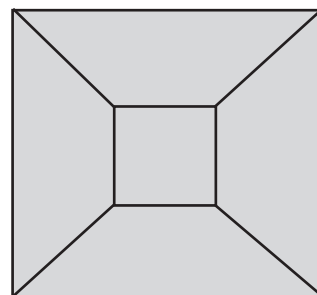
それが自分にとって不快であれば、「やめて欲しい」と伝えることはできます。いきなり、「あなたはけしからん」とは言えないのではないかと。一人ひとりはその人独自の感じ方を持っているので、その感じ方を正直に伝え、やめてほしいとお願いすることは大切なことであり、アサーションです。

Ⅲ. ものの見方・言葉・意味

「ものの見方・考え方とアサーション」について、まず演習をしてみましょう。レジュメ (115 ページ) の文章を読んで、日頃のあなたの考え方とどの程度一致しているか、直感的で構わないので、当てはまる数字で答えてください。正直に、自分の思うまま、今の気持ちを答えてください。

図Ⅰを見てください。何が見えますか？ おそらく、いろんなものが見えて、全員がそれをすべて見える可能性もあるし見えない可能性もあります。見えてないものを説明されると、それが見えてきて、「ああ、分かった、分かった」「ああ、ある、ある」となるわけです。

そんな例として、真ん中に白い壺があって、その背景の黒い部分を見ると、顔が向き合っている図を見たことはありませんか？ あるいは、若い女性が毛皮を着ている横顔の絵が、魔法使いのおばあさんにも見える絵を見たことはありませんか？ 私たちは一つの文章を読んでも同じ意味に受け取らないし、同じ絵を見ても違うものが見えます。つまり、人間は自分の体験を積み重ね、それを背景にしてももの見方



図Ⅰ 絵図

や考え方を習得していきますから、一人ひとりのそれまでの体験が見方や考え方を創ると言えるでしょう。他の人に見えるものが、同じ体験をしてない人には見えない可能性があります。つまり、違うことは間違っていることではないのです。

「違い」を「間違い」としてしまうことによって、どちらが正しいかの論争になり、違いについて考えたり、より深く話し合ったりするチャンスを失った挙句、どちらかを排除することになるかもしれません。

さきほど例に挙げた文章を、家族や友人がどのように理解するか話し合ってみましょう。違うことは問題ではないのかもしれませんが。アサーティブにやり取りをすることで、話し合いは進むかもしれませんし、視野が広がるかもしれません。

私たちの話し合いでは、同じ言葉や文章、絵や図が異なって理解されたり、異なった意味になったりすることがあります。それはなぜかという、人は人の中に生まれて、人の中で育つので、人が社会の一員になるには、周りの人々のものの見方と言葉を見習っていく必要があるからです。社会の人々との相互交流の中で学ぶものの見方と言葉には、社会のものの見方と、受け取った個人の個性と選択が反映しています。つまり、私たちは一人ひとり、その人の色眼鏡とか価値観、社会的常識などで色付けされた独自の意味で物事を理解している可能性があります。同じ言葉を使っても、その人の伝えたい意味と、受け取る人の意味は違うかもしれません。同じ「悲しい」という言葉を使っても、言っている人の「悲しさ」をその通りに「分かった」とはならないでしょう。悲しいという言葉の意味は、辞書に書いてありますし、わからないことはないでしょう。ところが、その時、その人がその言葉に託して、どんなことを伝えようとしているのかを、理解することはとても難しいことです。

「言葉は意味の候補」と言われます。まさにその通りで、話し手は「わかってもらいたいこと」のある言葉を使って伝えています。その言葉に自分の意味を託します。一方、聞き手は、話し手が使ったとおりの意味を受け取るとは限りません。混乱などが起こらない限り、立ち止まったり、問い返したりすることなく、「わかったつもり」「理解されたつも

り」になって、先に進むかもしれないということです。

言葉を使ってやり取りをしている人間は、厳密にいうと、万人に通用する真理を探ろうとしても、無理かもしれない。その人が使っている言葉だけで何かを探っていくのは無理かもしれない。数学や物理の世界には、確かなものがあるのかもしれませんが、それ以外の世界では難しい。「ああ、分かった」と思えることはあるでしょう。こんな言い方をしている人もいます。「ヒトのDNAは同じだけれども、遺伝子は異なっています」と。個人はみんな異なり、異なった社会環境に生まれ、生きていくので、異なったものの見方や感じ方をするようになります。それを共通の言葉で伝えることで理解が成り立つ可能性があるのですが、共通の言葉に託した個人の意味は、他者には違って理解されるかもしれないのです。

アサーションのやり取りは、違いを間違いにしないで、言葉と表現の意味を理解し合うことです。つまり、言葉の意味とは、話した人と聞いた人では同じとは限りませんので、互いにその意味を確かめ、共有し、「共生成」していく必要があるのです。言葉に託された意味にも違いがあり、人のものの見方にも違いがあるというところで、人は理解し合おうとしているわけですから、相互理解は容易ではありません。アサーションは、ものの見方の個別性を前提にし、自分も相手も大切にしていづきや気持ち、思いを語ることです。そのプロセスでは、相手との相互作用なしに理解は進みませんし、理解するためには、相手と共に意味を創ることになるでしょう。そこでは、感心したり、驚いたり、問いかけたりしながら、安心してものの見方を広げたり、深めたり、選択したりするやり取りが必要でしょう。「違い」を「間違いにしない」ことで、多様性を学んでいくことができるかもしれません。「違い」は視野を広げ、他者と共に生きるための栄養になることを発見するかもしれません。

アサーションは、互いを理解し合いながら、変化し、成長する対話を続けることです。これから、アサーションの中核でもあり、近年問題になっている「ハラスメント（人権侵害）」にも関わるテーマとして、「アサーションの権利＝誰もがアサーションし

てよい」ということについて一緒に考えてまいりましょう。

IV. 基本的人権とアサーション

第二次世界大戦後の1948年、世界人権宣言が出されましたが、その中で、「この宣言は、それぞれの国が守ることとして宣言します」となっています。世界人権宣言は、第二次世界大戦中の人権侵害（人種差別や人命の軽視など）をふり返り、改めて「人権」を見直した宣言です。アサーション・トレーニングをしてきた人たちが、長い間積み重ねてきたアサーションの権利のもととなるのが、述べられています。ここ（117ページ）にはそのうちの4項目が書いてあります。特に北米の場合は、1970年代の男女差別、人種差別を撤廃するデモンストレーションなどの運動の中で、アサーションという自己表現の権利について、ウーマンリブの人たちが、「人間としての人権を私たちも持っている」という運動をしたところから始まっています。当初は、人権の項目が20以上あったそうですが、アサーション・トレーニングに関わった人々が徐々に選択して、トレーニングの中では、10項目取り上げることが一般的になったようです。その一つに、「アサーション権」があります。「思ったことを伝えて良い。伝えないと分かり合えない。自分が思ったことを伝えることは利己的ではありません。」ということです。そのような権利について考えることをきっかけに、人権について考えようとするわけです。「他者と違う権利」とは、「他者と異なる考え、価値観、気持ちを持っていいのです。むしろ持つことが自然です。違いを間違いにしない関わりに発展させませんか。」という問いかけです。

それから、「ヒューマンエラーの権利」というのがあります。人は間違いをし、過ちをする。そのことに責任を持ってよいと伝えていきます。「責任を持たなければならない」とは言っていないところがとても大切なところです。ヒューマンエラーとは、神ならぬ不完全な人間は、間違い、過ちをします。そのことには「責任を持ってよい」としか言えません。不完全な人間には、「持たなければならない」とは言えないわけで、「とれるだけの責任を持って

よい」ということになります。つまり、「持てるところで、頑張りましょう」ということです。私たちがやっている失敗や過ちには、完全に修復、回復できないことが多々あります。それを認め合い、償うチャンスがあるときは償い、償うことができないときは、それは義務ではない、可能な限り償うことになるわけです。

さだまさしの『償い』という歌を聴いたことがありますか。ある実話を歌にされたということですが自分の交通事故で死亡した方の妻に、自分の刑務を終えた後も、毎月花代を送り続けていた人の歌です。ある時、妻から「今まで黙っていましたけれど、いつもどうもありがとう。」「私もこのことについては、自分なりに立ち直っています。あなたもこのことから解放されてください。」という手紙をもらったという歌です。人間の世界では、過ちを犯し償うのは義務でもあります。完璧な償いはできないのが人間です。

レジュメ（117ページ）に、「謝る、赦す、感謝する」と書いてありますが、謝るしかないこと、元に戻すことができないことがあります。謝られたとき、「ゆるす」とすればどうするか。漢字には二種類あります。「許す」と「赦す」です。「神様が赦してください」というとき、この「赦す」を書きますが、ヒューマンエラーの権利として赦されることがあると受け止めることなのでしょう。人間は不完全だということを心の深いところで、覚えておきたいと思っています。

もう1つとても大切な権利として、「アサーションしない権利」があります。これもとても大切な権利で、「アサーションしましょう」と言われて、いつの間にか、「アサーションしなければならない」と思ってしまう人がいますが、アサーションしないほうがいい時もあるので、そんな時は、アサーションしないことを自分で決めましょう。そして、自分の決めたことの責任は、他者のせいにはしないことです。「相手がこうだったから、言わなかった」ではなく、「私がこうした」とすることです。例えば、仮に、私が列に並んでいた時に、私の前に大柄の、恰幅のいい、背の高い男の人が、入り込んできたとしましょう。私は気軽に「すいませんけど、後ろに並んでください」というのをためらうかもしれませ

ん。「どんな人かよく分からないし、怖い」と思
い、黙ってしまうかもしれません。私の後ろに並ん
でいる人がいると困るでしょう。ただ、アサーショ
ンしない権利もあるので、いつも危険を冒してまで
アサーションをすることはない、ということもお伝
えしておきたいと思います。

アサーションは、自他尊重のコミュニケーション
の考え方と方法として開発され、広がってきました
が、同時に、自分の身体と精神活動の表現のあり方
を教えてくれる手掛かりでもあります。自分を表現
することは、他者と葛藤を起こさないことではなく、
自他尊重の関係をつくるきっかけだと受け取りま
しょう。その作業には、自分が、今どうしたい
か、何を言いたいかをわかって確認し、それを言葉
にする内的な作業が必要です。その内的作業の中
では、思いや言葉を選択するという難しい作業があ
ります。選択するためには、自分が知っている知識と
情報を総動員し、さらに自分の性格とか特徴とか好
みなどに合わせて、考える作業が加わります。ア
サーションは、個性が反映した多様な選択の表現で
すから、アサーションをしようとするによって、
選択や決断がやりやすくなることにもなるで
しょう。

V. 自分らしい生き方とアサーション

誰もが出会うアサーションの難しさには、選択と
決断の難しさがあります。選択は確実なデータがあ
る時ばかりではないので、データを知らないとか、
ないとき、不確実なものしかない時もあります。ま
た、初めての体験の時、例えばコロナで政府が「自
粛しなさい」と言った時、それはどうすることなの
か？正しい答えはなく、互いに知恵を出し合い、話
し合って、対応を選ぶことになるかもしれません。
そんな時こそ、アサーションは助けになるかもしれ
ません。

私のアサーション関係の本を読んでくださった方
はお分かりと思いますが、アサーション・トレーニ
ングの中には「DESC法」（英語の単語の頭文字を
集めたD、E、S、Cのキーワード）が、表現のコ
ツの基となります。

Dは、DescribeのDで、今、私たちが話してい

ることの全体状況を分かち合えるように、まず客観
的に描写しましょう、という意味です

Eは、EmotionとExpressのEです。時には
Empathy（共感）の意味でもあり、どんな気持ち
でいるか、そして「あなたは、こんな気持ちでいる
かもしれません」と言語化してみることです。「私
は今こんな状況の中で、こんな気持ちで、あなたも
こんな気持ちでいるかもしれません」と、互いの気
持ち、感情を言葉にして表現してみることです。

SはSpecifyのSで、特定の自分の提案をする
という意味です。「この状況の中で、私とあなたの気
持ちがこうで、こういうことをしてみたらどうで
すか」ということになります。

CはChooseのCで、選択するという意味です。
提案に対して、相手は、「はい」か「いいえ」の方
向の返事が返ってくる可能性があるから、いずれの
返事に対しても、自分はどうかたえるか考えておき
ましょう、ということです。アサーションでは、自
他尊重ですから、相手が、Yesという場合と、No
という場合について、自分がどうするか考えてお
きましょうということです。そうしておく、No
が返ってきた場合でも、会話がつづくでしょう。

私の著書「アサーション・トレーニング」の最後
の章は、アサーションという表現の考え方と方法の
まとめとして、DESC法の4つの要素を中心とした
具体的な表現の手順が示されています。コミュニ
ケーションという捉えどころのない人間のやり取り
を、非主張的・攻撃的・アサーションという三つの
タイプに分けて、その特徴を知り、やり取りに活用
することによって、私たちのコミュニケーションは
洗練され、表現しやすくなります。また、アサー
ションという自己表現は、自分らしさを支えますの
で、自分らしい生き方の後押しをしてくれ、それが
表現に反映して、いい循環をつくります。

あらためてアサーションとは

あらためて「アサーション」は、不完全な人間
が、一人一人を大切に、違いを怖れたり間違いに
したりしないで、互いに言葉やその他の方法を使っ
て、理解し合い、関係をつくり、自分らしく生きる
よりどころになるでしょう。そこでは、選択する、

伝える、受け止める、理解するという相互交流が展開していく可能性が高まり、人々が協働して生きる場が創られていくでしょう。そんな展望を描きながら、私のお話を終わらせていただきたいと思います。ご清聴ありがとうございました。

以上

当日配布レジュメ

自分も相手も大切にするコミュニケーション

～アサーションとは～

武蔵野大学通信教育部シンポジウム '24. 2. 23

(一社) 日本アサーション協会 代表 平木典子

講演の概要

- I. なぜ今、アサーションなのか
- II. アサーションとは
- III. ものの見方とアサーション
- IV. 基本的人権とアサーション～ハラスメント（人権侵害）への対応
- V. 自分らしい生き方とアサーション

I. なぜ今、アサーションなのか

- ・グローバル化、多様化されていく社会—北米から広がった考え方とトレーニング
- ・そこで求められる個人を尊重し、協働する（co-labor→コラボレーション）生き方
- ・コミュニケーションの形式の変化（ITの発展、SNSの普及、AI化など）

II. アサーションとは

- ・assertion：辞書では「主張」「断言」だが、
- ・意味は：自分も相手も大切にしたい、自己表現
—自分を「語る」＋相手に「聴く」—のやり取り
- ・コミュニケーションとして：ことば（デジタル信号）と非言語（アナログ信号）を活用した相互交流
- ・アサーションの心理：ありのまま・邪気の無い
- ・人間のあり方として：人は異なっていることを前提とした関わり（ものの見方・理解の仕方・価値観などが違う→自分らしさと相手らしさの両立を目指す関係づくり）

1. 3つのタイプの自己表現について（cf. 資料1）

- 1) 非主張的（non-assertive）—自分を抑えて、相手を立てる自己表現
 - ・言いたいことを言わない、言えない、伝わるように言っていない、黙る、譲る、相手の言いなりになる、波風を立てない
 - ・「自分は二の次」という気持ち・姿勢・態度・言い方

- ・ 自分の気持ち・考えに不正直で、相手に率直ではない→同意？
- ・ 非主張的になる理由（個人的・社会的背景）
自分の気持ち・考えを把握していない、確かめない
相手と同じでないことはよくないと思っている
「葛藤」「排除」を体験したくない→我慢する、表現を抑える、
ジェンダー、人種民族、年齢、地位・役割などによる違いの受け止め方
- ・ 非主張的自己表現の結果：
→不快（欲求不満）
 - 怒りが溜まる→相手を恨む、八つ当たりをする
→キレル
 - 忍耐する→自分で責任を負う（自分を責める）
→うつ的

2) 攻撃的 (aggressive) — 相手を抑えて、自分を通す自己表現

- ・ 自分を主張して、相手を抑える
- ・ 相手の存在を無視する
- ・ 自分の言い分を通し、相手の言い分を聞かない、
- ・ 気づかれないよう操作的に相手を動かす
- ・ 「自分は正しい」「・・・べき、・・・はず、当然」という姿勢・態度・
思い込みがある
- ・ 攻撃的になる理由
権力・権威・役割・地位・年齢を使って、相手を思い通りに動かそう、
自分の欲求を通したい、勝ちたい など
- ・ 攻撃的表現の結果：
思い通りになる
 - 一時的自己満足
 - (内心) 後味が悪い→後悔
 - 相手から敬遠される→孤立

3) アサーティブ (assertive) — 自分も相手も大切にするやりとり

- ・ 率直に、正直に自分の気持ち・考えを伝える
- ・ 同時に、相手の表現を待ち、受け留める (acknowledge)
- ・ 「自尊尊重」の姿勢・態度
- ・ そのプロセス：(cf. 図1)
 1. 自分の思いを確認し、伝える<相手は聞く>
 2. 相手の反応…<自分は聞く、理解する…同意するか、しないか決める>

3. 自分の対応（葛藤があるかも…）
4. 相手の反応＜自分は聴く、理解しようと努める＞
5. 自分の対応（葛藤がある時は、解決のやりとり＋関係づくり、関係維持）

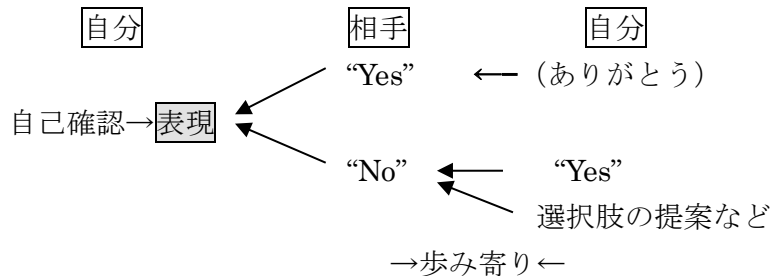


図1 アサーティブなやり取りの基本

2. アサーションの長期的効果：

- ・違い・葛藤に慣れて、相互啓発的、創造的人間関係づくりの契機に
- ・相手に共感し、理解することと同意することを区別したやり取りをする
→「…と理解した。そうしよう。」「…と理解した。私は…」
- ・”No” から始められる対話－存在を acknowledge し、葛藤を対立にせず、理解し合うことから会話を始める
- ・葛藤が起こる場合の話し合いと、関係づくり

＜3つのタイプの自己表現の特徴一覧＞

非主張的	攻撃的	アサーティブ
引っ込み思案	強がり	正直
卑屈	尊大	率直
消極的	無頓着	積極的
自己否定的	他者否定的	自他尊重
依存的	操作的	自発的
他人本位	自分本位	自他調和
相手任せ	相手に指示	自他協力
相手の承認で決める	自分の命令に従わせる	自己選択で決める
服従的	支配的	歩みより
黙る	一方的に主張する	柔軟に対応する
弁解がましい	責任転嫁	自己責任で行動
「私は OK でない、 あなたはOK」	「私は OK、 あなたはOKでない」	「私も OK、 あなたも OK」

＊アサーティブなコミュニケーションとは：

- ・葛藤を起こさないことではなく、葛藤が起こったときは、互いに理解し合い、歩み寄りの可能性を探る＝自他尊重、違いや‘No’を怖れない関係づくり
＝互いに自他の違いを表現し、理解する
- ・聴く・理解する・受けとめる＝acknowledge(受け留める)≠同意 …関係づくり
- ・文脈（関係と状況）を配慮した自己表現をする
役割や地位・権威に頼らないこと…人間としての関わり

Ⅲ. ものの見方・考え方（認知）とアサーション

1. 人は、自分のものの見方や考えを言葉で表現している→言葉は「意味の候補」
自分のものの見方を確認してみよう。

次の文章を読んで、日ごろのあなたの考え方とどの程度一致していますか。
語句にあまりとらわれず、直感的でかまわないので、当てはまる数字で答え、その
数字を次の回答用紙に記入してください。

回答のための数字と意味： 0＝まったく合っていない

1＝あまり合っていない

2＝かなり合っている

3＝非常に合っている

- ①自分のすることは、ほとんどの人に認められないといけない。
- ②人が失敗したり、愚かなことをした時は、頭にくるのは当然だ。
- ③人を傷つけるのはとても悪いことだ。
- ④危険や害がありそうときは、深刻に心配するものだ。
- ⑤人は自分の感情をコントロールすることはできないので、感情的になるのは当然だ。
- ⑥あることが一度人生に強く影響したら、それはずっと影響を与え続ける。

回答を仲間と分かち合ってみよう。（cf、PPT 図:反転図形）

2. ものの見方・考え方について

- ・ 同じ言葉・文章・図が異なって理解され、異なった意味になる
→その理由は：
 - 1) 人は、人の中に生まれ、人の中で育つ
 - 2) 人が社会の一員になるには、周りの人々の「ものの見方（現実のとらえ方）」と「ことば（表現法）」を見習う必要がある
 - 3) 社会の人々との相互交流の中で学ぶものの見方とことばには、社会のものの見方とそれを受け取った個人の個性と選択が反映する
 - 4) 私たちの会話は、個々人の色メガネ・価値観・社会的常識などで色づけされた独自の意味の交換になる＝言葉は「意味の候補」
 - 5) 万人に共通する「真理」はないということかも…？

（社会構成主義と呼ばれる）

3. ものの見方・ことば・意味

- ・ ヒトの DNA は同じだが、遺伝子は異なっている
→個人はみな異なり、異なった社会環境に生まれ、生きていくので、異なった「ものの見方」や「感じ方」をするようになる
→それを共通のことばで伝えることで、理解が成り立つが、その意味を理解することは難しく、多様に理解されやすい
→「違い」＝「間違い」？ ⇒ 「違い」≠「間違い」かも…
- ・ アサーションのやり取りは、「違い」を「間違い」にせず、言葉とその言葉に託した意味を理解し合うことになる…意味の共生成
- ・ それは、互に自分らしく生きる関係づくりの質を左右する

4. アサーションは：

- ・ ものの見方の個別性を前提にして、気づき、気持ち、思いを語ってみること
→相手との相互作用なしには、理解はすすまない～意味の理解→語り合い→共生成される意味…言葉は「意味の候補」といわれる
- ・ 同じ言葉を使っていても自分と同じような考えと異なった考えがあること
→理解し合うプロセスは、感心し、驚き、問いかけ、安心してものの見方を広げ、深め、選択するやり取りになる
- ・ 「違い」を「間違い」にしないことで、多様性を学ぶ
→違いは視野を広げ、他者と共に、人間が生き延びるために必要な栄養
- ・ 互いを理解し合いながら、変化し、成長する対話を続ける
→アサーションはそんな関係づくりと生き方の拠り所

IV. 基本的人権とアサーション

基本的人権とは：生まれたときから人間に与えられている権利（所与のもの）

＝人として誰でもやってよいこと ←「世界人権宣言」1948 年

…ハラスメント（人権侵害）を防止する役割は国にあること

「表現の自由」「表現の権利」がある：例

- ・アサーション権：思ったことを伝えてよい
→伝えないとわかり合えない ～利己的ではない
- ・他者と違う権利：他者と違う考え、価値観、気持ちをもってよい（もつことが自然）→「違い」を「間違い」にしない理解とかかわりへ
- ・ヒューマンエラーの権利：人間は、過ちをし、そのことに責任をもってよい
→「人間である権利」であり、不完全な人間には失敗し、それを認め合い、償うチャンスがあること（義務ではない）＝償いも完ぺきではない→ 謝る、赦す、感謝する
- ・アサーションしない権利：自分の状況に応じて、アサーションしないと決めてよい→自己選択、自己決断するー他者のせいにはしない

◎ 表現法の基本を学び、実践する「体験学習」で成り立つ2日間の入門トレーニング

V. 自分らしい生き方とアサーション

- ・アサーションは、自他尊重のコミュニケーションの方法
- ・同時に、人間の身体と精神活動の表現のあり方の手がかり
- ・自分を表現することは、どう行動するかという作業でもある
- ・その作業には、自己確認、自己選択のプロセスがある
- ・選択には、その拠り所となる知識と情報（データ）が必要
- ・さらに、選択には、自分らしさ（性格、特徴、好みなど）も関与する
- ・アサーションとは、個性の反映した多様な選択の表現
- ・誰もが会えるアサーションの難しさには、選択と決断の難しさがある
- ・選択は、確実なデータがある時ばかりではない
- ・データがない（知らない）、不確実なデータしかないとき、誰にとっても初めてのとき（ex. コロナ禍の中での「自粛」？）、それを得ようと探る
そんなときは、思い、迷いを話し合い、知恵を出し合ってみよう
- ・自分らしい、その人らしい自己選択の助けになるかもしれない

***あらためてアサーションとは：**

- ・不完全な人間が、一人ひとりを大切に、「違い」を怖れたり、「間違い」にしたりせず、互いに理解し合い、関係をつくり、自分らしく生きる手がかり
- ・そこには、選択する・伝える＋受け留める・理解する、意味の共有がある

**アサーションには、自分らしい選択と表現があり、
そのやり取りは、生き方と人間関係の質を創る**

[参考文献]

- アルベルティ, R. E. & エモンズ, M. L. 「自己主張トレーニング」
(菅沼・ハーシャル訳) 東京図書.
- デッカー, S. 「ヒューマンエラーは裁けるか」(芳賀訳) 東京大学出版会.
- グリーンウッド, E. 「いろんなきもちー自分の心を大切にしておきながら幸せになる方法」
(平木典子訳) 保育社.
- 平木典子 「三訂版 アサーション・トレーニングーさわやかに自己表現>のためにー」 日本・精神技術研究所.
- 平木典子 「言いにくいことが言えるようになる伝え方ー自分も相手も大切にするアサーション」 ディスカヴァー・トゥエンティワン.
- 平木典子 「自己カウンセリングとアサーションのすすめ」 金子書房.
- 平木典子 「図解 自分の気持ちをきちんと〈伝える〉技術」 PHP 研究所.
- 平木典子 「図解 相手の気持ちをきちんと〈聞く〉技術」 PHP 研究所.
- 平木典子 「子どものための自分の気持ちが〈言える〉技術」 PHP 研究所.
- 平木典子 「アサーション入門」 講談社現代新書.
- 平木典子・他 「マンガでやさしくわかるアサーション」 産業能率協会マネジメントセンター.
- 平木典子・精神療法編集部編 『精神療法 増刊8号 アサーション・トレーニング 活用法ーさまざまな現場での臨床応用』 金剛出版.
- パルマー, P. 「ねずみと怪獣とわたしーやってみよう! アサーティブ・トレーニング」 原生林.

[ビデオテープ・DVD]

- 平木典子 「最高の職場環境を生み出すアサーションの神髄」 医療情報研究所.
- 平木典子監修 「アサーションで防ぐ・セクシュアル・ハラスメント」 日本経済新聞出版.

平木典子監修・指導

第一巻「アサーション・トレーニングの理論とその背景」 チーム医療.

第二巻「アサーション・トレーニングを学ぶ」 チーム医療.

平木典子監修・指導 アサーション・トレーニングシリーズ チーム医療ラーニング.

「自分の気持ちをわかりやすく伝える編」

「相手の気持ちをきちんと聴く編」

「葛藤場面における DESC 法を活用した実習編」

平木典子監修

「さわやかな自己表現 アサーション・トレーニング 原理と実践」 テレマック.

第1部 原理編

第2部 小学校編（低学年）

第3部 小学校編（高学年）

第4部 中学校編

[Eラーニング教材]

平木典子・笹本雄司郎監修 「コンプライアンス推進のためのコミュニケーション・トレーニング」 第一法規.

平木典子・日精研クラウド学院 「関係をつなぐコミュニケーション—アサーションを
知ろう」 日本・精神技術研究所.

平木典子・日精研クラウド学院「社会構成主義とアサーション」日本・精神技術研究所.

資料1

アサーションとは（資料1）

1. あなたは家族や友人など、目の前の相手をほめることができますか。 (はい いいえ)
2. あなたは、ほめられた時、きちんと受け応えができますか。 (はい いいえ)
3. 自分の長所やなし遂げたことを人に伝えることができますか。 (はい いいえ)
4. 相手の努力や労苦に慰労のことばをかけることができますか。 (はい いいえ)
5. あなたは、迷ったり、決められなかったりする時、それを表現
できますか。 (はい いいえ)
6. 相手が迷ったり、決めかねているとき、そのままを受け取れますか。 (はい いいえ)
7. あなたは自分の怒りを表現することができますか。 (はい いいえ)
8. 相手の怒りを受け止め、話し合うことができますか。 (はい いいえ)
9. あなたは、自分が困っていたり、緊張している時、それを
率直に認め、表現できますか。 (はい いいえ)
10. あなたは、相手の緊張、困惑に適切な対応ができますか。 (はい いいえ)
11. あなたは気軽に同僚や友人を誘うことができますか。 (はい いいえ)
12. 同僚や上司に誘いを受け、行きたくない時、断ることが
できますか。 (はい いいえ)
13. あなたは、知らないことや分からないことがあった時、その
ことについて説明を求めることができますか。 (はい いいえ)
14. 援助や助言を求められ、断りたい時、断ることができますか。 (はい いいえ)
15. あなたは、同僚や後輩に対して適切な批判を述べることが
できますか。 (はい いいえ)
16. 失敗や間違いを指摘されたとき、率直に認め、それに対応する
ことができますか。 (はい いいえ)
17. あなたは他者の失敗や間違いに対して、必要な時は寛容に
なることができますか。 (はい いいえ)
18. 失敗やミスをして相手に赦してくれたとき、きちんと謝罪
できますか。 (はい いいえ)
19. 後輩のミスに対して、必要な時は叱ることができますか。 (はい いいえ)
20. 上司から正当に叱られたとき、耳を傾けますか。 (はい いいえ)
21. 必要なとき、きちんと相手に依頼したり交渉したりできますか。 (はい いいえ)
22. あなたの状況に無頓着な仕事の押し付けがあった時、断ったり
交渉したりできますか。 (はい いいえ)
23. あなたは、周囲の人と異なった考えや意見を持っているとき、
それをいいますか。 (はい いいえ)
24. あなたに対して反対意見や異なった考えを言われたとき、すぐ
反論せず、相手の言い分を聴きますか。 (はい いいえ)

※ この資料を本研修以外の目的で使用・複製・配布することを禁ずる。(作成者：平木典子)