

# お互いを大切にするアサーティブな「ミニコミュニケーション」

## アサーティブとは

自分の考えや気持ちをきちんと相手に伝える自己表現の方法です。アサーティブを自分なりに身につけることをアサーティブトレーニングといいます。アサーティブでは自分の気持ちを大切にします。同時に相手のことも尊重する相互尊重の精神があります。

## アサーティブの歴史

アメリカで1950年代に対人関係が困難な人への行動療法として生まれたのがアサーティブトレーニングでした。その後60年以降に人種差別撤廃運動、女性解放運動など、虐げられ抑圧された人々が自分を表現する上で有効な方法として活用されてきました。当時の女性解放運動は、「女らしさ」を強調する文化の中で性における意識や行動への問い直しを提起し、女性たちは、一人の人間としてのアイデンティティの確立を求めました。「女らしさ」として社会が女性に要求してきた受身で、従順的、犠牲的役割は女性から自分を表現することを身につける機会を長く奪ってきました。

## 現代社会でもなお

女性が自分の意見をきちんと表現すると「女のくせに」「女らしくない」など

と言われたり、感情を素直に表現すると「だから女は」「ヒステリック」などと言われたりすることがあります。これでは対等な人間関係は築けません。アサーティブな自己表現はお互いを認める対等な関係をつくるという点で男女平等参画社会における人間関係のあり方です。

## 自己表現方法の3つのパターン

(例)電車を待つ列に割り込まれた時「あなた後ろに並べ」と怒鳴る、自分本位で他者を認めない攻撃的パターンや(例)ひどいな：と心の中で愚痴をこぼす。そうね：とどっつつかずの返事をする、他者優先で自分を引っ込める依存的非主張的パターンは日常の場面でありがちな光景ですが、どちらも対等な人間関係とは言えません。しかし、(例)列の割り込み「あそこが列の最後ですよ」などと表現できれば自己尊重を基本に自分の気持ちや考えを分かち合ってもらおうとすることができます。この自己表現方法がアサーティブな主張的パターンで自分の思いを攻撃的ではなく伝える方法です。事実を客観的に相手に伝える、自分の気持ちや感情をきちんと掴んでいることがポイントです。

## アサーティブな自己表現をするときに身につけておきたい技法

①あなた(ユー)②わたし(アイ)を主語にした①と②の会話の比較。

①妻：あなたって、いつでも大切な話になると逃げのわよね。たまにはきちんと聞いてくれるわよね。いいじゃないの。

夫：うるさいな。だいたい、君の話はいつも要領を得ないんだよ。

妻：ほらまた、私のせいにして、あなたっていつもこうなんだわ。

わたし(アイ)を主語にした例に変えてみます。

②妻：(私)あなたに聞いて欲しい大切な話があるのよ。忙しいとは思ってけど、あとでちょっと私の話を聞いてほしいの。

夫：僕は一段落したら聞くよ。大切な話のようだからね。

妻：ありがとう。

①のユー・メッセージのあなたを主語にした会話では、攻撃的批判的に聞こえますが、②のアイ・メッセージの会話のように私を主語にすれば自分の考えや気持ちを抱き伝えることができます。

また、話を聴くときに、相手の言葉を繰り返したり、言葉を置き換えたりすると、相手の気持ちが確かめられ気持ちのキャッチボールができます。

さらに、どんな親密な関係においても、お互いの気持ちは黙っていても通じませ

ん。言葉をケチらず伝え合うことを心がけるのは良い関係を築くうえで有効です。

アサーティブな関係は、人間として対等な関係のあり方です。家庭や社会の中で対等な人間関係を築くことなうくしては男女平等社会の実現は目指せないでしょう。

参考図書：

「自立の女性学」河野貴代美著／学陽書房。

「自己カウンセリングとアサーションのすすめ」

平木典子著／金子書房

夫婦の1日の会話時間-共働きの状況別



資料：平成14年度東京都社会福祉基礎調査報告書