

アサーションで上手に思いを伝えてみよう

言いたいことを我慢したり、攻撃的な伝え方になったりしていませんか？

言いたいことを伝えずに我慢することが多いと言われる日本人。特に、いつも一緒にいる家族間では何も口に出さずとも自分の心の内が理解されていると思いがちです。しかし、家族であっても「以心伝心」とはいかないことも多いのが現実です。

怖いのは、なぜ分かってくれないのかと感じているうちに、ストレスがたまり、関係が悪化、いつか爆発に至るといふ点です。「コロナに見舞われた私たちが二重三重の我慢を強いられるなかで、我慢の糸が切れた人々もいることは容易に想像できます。

ストレスの爆発を避け、良い人間関係を保つための方法のひとつとして、今回は、アサーションをご紹介します。

アサーションで表現してみませんか

アサーションとは「主張する」の意ですが、単なる自己主張でなく、相手

を尊重しながら、しかも感情的にならずに自分の気持ちや考えを伝えることです。相手の気持ちや考えを聴くことも大切にします。

相手が話を聞かず一方的に暴力を振るうような関係は別にしても、基本的に言葉で話し合える相手なら上手に思いを伝える方法として取り入れてみてはいかがでしょうか。

例えば、次のような場面を想像してみてください。

【事例】週末の食器洗いと子どものお風呂は夫が受け持つルールなのに、今夜はテレビに夢中になって、いつまでも食器洗いをしない。シンクには夕食で使った食器が山積み。あなただったら何と声をかけますか？

「早く洗ってよ！ テレビばかり見てて。いつまでたっても片付かないじゃない！」

我慢していた気持ちが攻撃的な言葉に。もちろん夫の返事は、無言か「うるさい」の一言。会話になりません。これでは互いにストレスがたまる一方。もちろん言いたくても、なまじ言うて喧嘩になると嫌だしと、黙っている人もいますでしょう。しかし、



今夜は食器洗いがまだだね(事実)。このテレビ面白いけど、汚れものをそのままにしておく之不潔だと思うから(心情)。録画して、洗ってから見て欲しいなあ(望み)

こんなふうに使われたら夫も、確かに洗い終わってから見た方が気かりもなく、もっと楽しめるかもしれないと思い直し、素直に受け入れるかもしれません。或いは「ごめん。今夜だけ代わって」と言うかもしれません。次の対応を考える必要がありますね。

それでは状況は一向に変わりません。アサーションでの自己表現だと、右記のように言いつつ心が楽になります。

このように、アサーションでは、①事実のみを伝える。②自分の気持ちを冷静に伝える。③望むことを伝える。という順で話を進めるのがポイント。③まで伝えたと相手はどう反応するかについてはこの対応も

変わりますが、自分の気持ちを素直に伝え、同時に相手の話に耳を傾けることが大切です。言い争いになる前に軌道修正して、より良い家族関係をつくっていくけるよう心がけましょう。それが、今後の危機をも乗り越える力に繋がっていくでしょう。

家族関係を良好に保つために



野末武義 さん
明治学院大学 心理学部心理学科教授

臨床心理士、公認心理師、家族心理士、IP統合的心理療法研究所所長、一般社団法人日本家族心理学会前理事長、日本心理療法統合学会理事、(株)日本・精神技術研究所 アサーション・トレーニング認定トレーナー
立教大学文学部心理学科卒業、国際基督教大学大学院教育学研究科博士課程前期修了(教育学修士) 1990年より個人心理療法と夫婦・家族療法の統合およびアサーション・トレーニングを学び実践。また、臨床心理士養成指定大学院において15年以上にわたり、教育・訓練・研究を行う傍ら、児童相談所、教育相談室、家庭裁判所等での専門家教育にも携わる。個と関係性のバランスを重視した統合的心理療法の探求にエネルギーを注いでいる。主な著書に「夫婦・カップルのためのアサーション」(金子書房)など。

新型コロナウイルスによるDVや児童虐待の増加が、世界的な社会問題になっています。そこまで深刻な問題ではなくとも、多くの家族で親子間・夫婦間のトラブルや問題が大なり小なり起こっているのではないのでしょうか。

今回のように、予測不可能な大きなストレスに見舞われることを、状況的もしくは偶発的危機と言います。状況的危機下では誰もがストレスを感じ、不安に怯え、悲観的になったり、攻撃的になったりしやすくなります。何をどうすれば良いのか、自分の手には負えない

ことも多いために、イライラしたり絶望的になりがちです。しかし、社会を変えることはできませんが、自分自身を変えることはできるかもしれません。危機を乗り越えるために必要なことは、何らかの小さな変化の積み重ねです。

家族の中で、あなたは誰に対してどのような自己表現をしているのでしょうか。自分の言いたいことは言いつけれども、相手の言い分には耳を傾けない攻撃的的自己表現を、誰に對してどんなときに行っているのでしょうか。反対に、自分の気持ちや考えをきちんと伝えず、

落ち込んだり不満がたまってしまう、非主張的自己表現についてはどうでしょうか。家族は最も近い人間関係のために、多くの人は丁寧に細やかに自己表現することをしません。「家族なんだから、何を言ってもいい」「家族は、どんなに傷つけ合っても関係が切れることはない」「など、自分でも気づかないうちになんか風を思っている、言いたいことを一方的に相手にぶつけることが当たり前になり、相手にとっては一緒にいることが苦痛になってくるでしょう。

ところに困っている」というように、「私を主語にして伝えることが大切です。そして、相手には相手の気持ちや考え、言い分がありますから、それにきちんと耳を傾けることも必要です。家族とはいえ、一人ひとり違った個性を持った人の集まりです。「きちんと伝える」「しっかりと聴く」というコミュニケーションは、とても面倒臭いものです。しかし、それをするこゝろによって、不毛な言い合いやすれ違いを少しずつ減らせる可能性があります。

一方、「家族だから、言わなくても分かってほしい」「自分の思っていることを否定されたくない」という思いが強いと、相手が自分の思う通りにしてくれないことで落ち込んだり、言いたいことが言えず不満は膨らむ一方で、一緒にいるのが嫌になるでしょう。

家族関係を良好に保つためには、自分自身を大切に、相手のことも大切にする必要があります。そのために簡単なように見えて難しいのが、「ありがとう」と「ごめんねさーい」をきちんと言いつつです。相手に勝とうとする気持ちが強かったり、自分を恥じる気持ちが強いと、これらの言葉を言うことはとても難しくなります。家族との関係でうまくいかないとき、まずは自分の心の中にある壁を乗り越え

自分の気持ちや考えは、ただ言えば良いというものではありません。落ち着いて冷静に、「私はこう思う」「私はこんな気持ちなんだ」「私はあなたにこうして欲しい」「私はあなたのこうい

ましよう。