

Tomorrow

アサーティブな表現

さわやかに自己表現

自分も相手も大切にするために



コミュニケーションは むずかしい

自分が伝えたいと思うことが、うまく相手に伝わらず怒らせてしまった。本当は断りたかったのに、NOと言えなかった。そんな経験はありませんか？
コミュニケーションはむずかしい——そう感じるあなたは、相手と向き合って、より良い関係をつくりたい、と考えているから。そんなあなたに役立つ自己表現の方法を一緒に考えてみましょう。

自己表現3つのタイプ

★ 攻撃的タイプ

自分のことだけ主張する



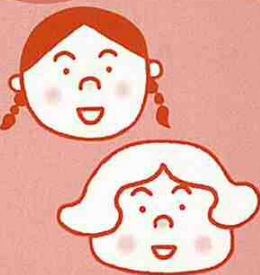
★ 非主張的タイプ

自分を後回しにする



★ アサーティブタイプ

自分のことを考えるが、相手も尊重する

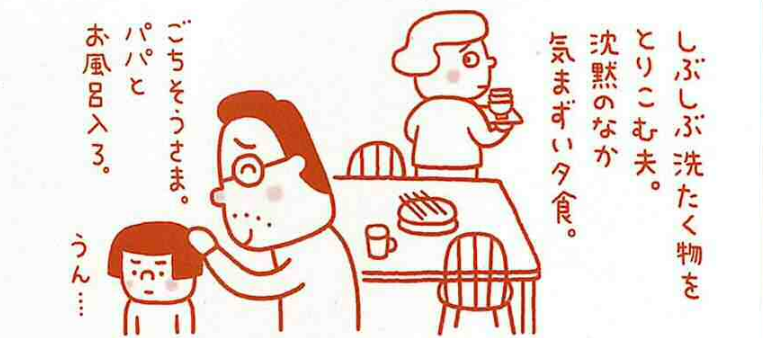
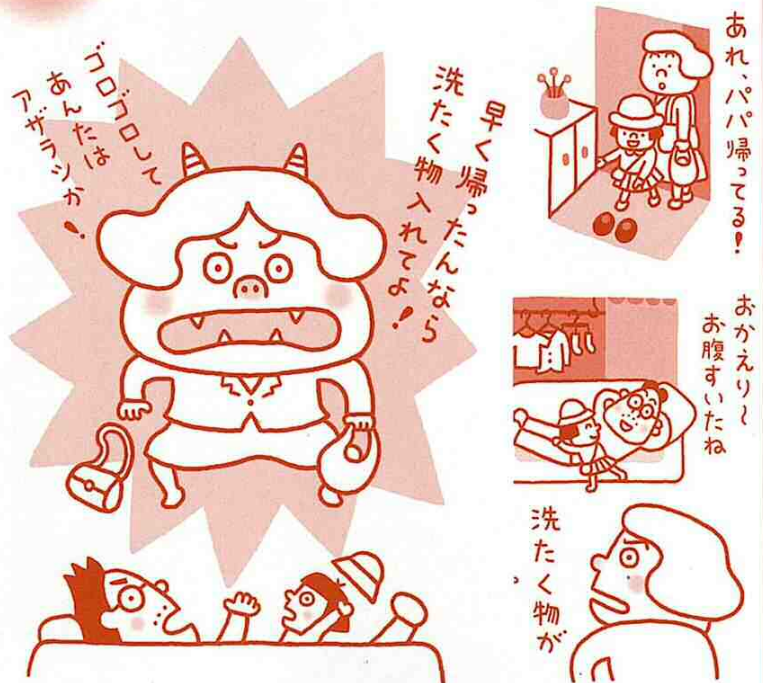


人間関係の持ち方には、自分のことだけを主張するタイプ（攻撃的）、相手を常に優先し自分を後回しにするタイプ（非主張的）、そのどちらでもなく、まず自分のことを考えるが相手も尊重する（アサーティブ）、と大きく3つのタイプがあるとされています。

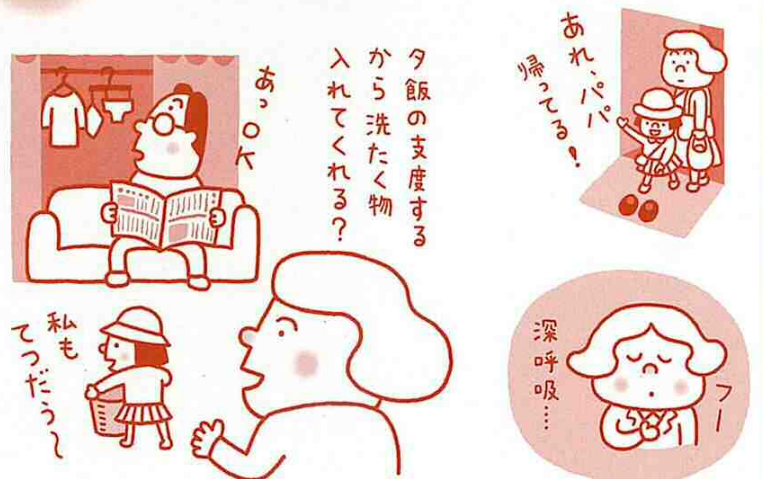
攻撃的な自己表現

攻撃的な対応をされた相手は自分が大切にされていると感じられないでしょう。また、あなた自身も後味の悪い気分になるかもしれません。

頼みたいことを察してくれないイライラをぶつける



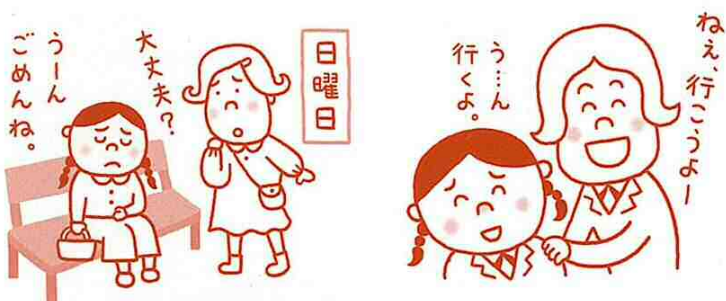
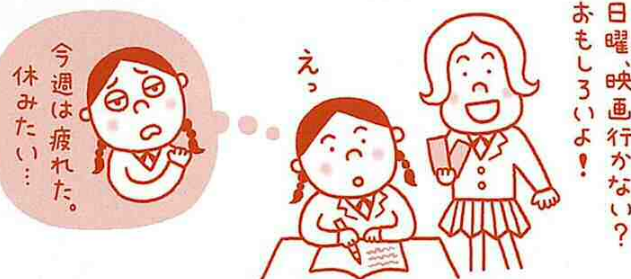
アサーティブな自己表現 頼みたいことを冷静に伝える



非主張的な自己表現

非主張的な自己表現では、あなたに劣等感やあきらめの気持ちがつきまといます。

相手が気を悪くしないかと、自分の気持ちを伝えられない



アサーティブな自己表現

相手の気持ちを受け止めつつ、自分の希望を伝える



気持ちをちゃんと伝えるために

自分自身の気持ちや考えをきちんと相手に伝えるためには、まず自分が今どう感じているのかを分かっていなければなりません。これが意外に難しいことも多いのですが、例えば、「早くしなさい」と言いたいときは「私はあなたに急いでほしい」、友だちからの誘いに「どうしよう」と思ったときは「私はどうしようか迷っている」などのように、「私は」を主語にして考えることで、自分の気持ちや考えがはっきりしてきます。

NOと伝えることが苦手と思う人は多いかもしれませんが、NOと言うことは相手の気持ちを拒絶することではなく、相手とのあいだに安心できる距離をつくること。一人ひとりの感じ方や考えは違うのですから、親しい間柄であればこそ、相手の気持ちを受け止めると同時にきちんとNOを伝えていく必要があります。

誤解やズレの繰り返し

人間関係のコミュニケーションは、対面であれば、言葉だけでなく、声のトーン、表情や身ぶりなどから情報をやり取りします。しかし、こちらが伝えたいことが正確に相手に伝わる保証はありません。私たちは自分のこれまでの経験や知識にもとづいて相手の話を理解するので、人によって理解の仕方は異なります。

相手の反応をみて自分の言いたかったことが伝わったかどうか判断し、伝わっていないと思えば言い方を変えて表現してみる、といったことを繰り返す。コミュニケーションとは、お互いの誤解や理解のズレを調整することなのです。

感情のハナシ

私たちは、非常に多様で複雑な感情をもつことができる存在です。本来、気持ちや感情に善悪はなく、自分がどうしたいかを教えてくれる信号のようなもの。

大切なのは、ある感情をもったとしたら、それはあなた自身のものであり、それをどう表現するかはあなたの責任において行うということです。

一般に、「怒るのは女らしくない」「泣くのは男らしくない」と言われがちで、女性は怒りの感情を、男性は悲しみの感情を抑える傾向があります。感情を無理に抑えようとすると、感情を感じなくなったり、たまった感情が自分自身や他人に対して攻撃的なかたちで出てしまいます。難しいことですが自分の感情を認めて、適切に表現する方法を身につけることが大切です。

さわやかに自己表現したい。

日頃の家族とのやりとりでは腹が立つことも多いもの。グループみらいのメンバーの体験を出し合うと、少し見方を変えることで、違ったコミュニケーションもできることがわかりました。

怒りの嵐をやり過ごす。

背の高い夫が怒りだすと威圧的でとても怖いと感じる。それでもあるとき喧嘩になって思わず「出て行け!」と叫んだ私。次の瞬間、夫は食卓のテーブルをひっくり返して家を出て行った。見ると自動車がない。夫はイライラすると運転が乱暴になる。事故を起こさないかと心配して待つこと1時間。ようやく戻った夫の顔を見て一安心。自然に「おかえり」と声をかけたことで喧嘩は収まった。以来、喧嘩のときは夫の怒りが静まってから、こちらの言い分を言うようにしている。そうすると夫も素直に聞いてくれるから、建設的な話ができる。

寝坊の息子を起こす必殺技。

思春期の息子は寝起きが悪い。毎朝何度も起こすが起きてこない。挙句に遅刻しそうになって「なんでもっと早く起こしてくれなかったの!」とのたまう。勝手にしろと言いたいのが効果的な方法を見つけた。それは、母親の私が寝ている息子の布団にもぐりこむこと。息子は驚いて逃げるように起きだす。近頃は私が布団に手をかけた気配を察知して飛び起きる。

自己表現ベタの夫。

元々、口数の少ない夫は夕食後家族と話をすることもなく2階へ上がる。一方で息子に対して自分のやり方を押しつけるので息子は反発。以前、私が「もっと子どもの話も聞いて理解するようにしてほしい」と言ったらブイッと2階へ。しばらくして見に行くと、夫は壁に向かって一人ブツブツと文句を言っていた。自分をうまく表現できない夫を気の毒に思うが、どうすれば変わるだろうと考える。

自分に都合よく解釈する夫。

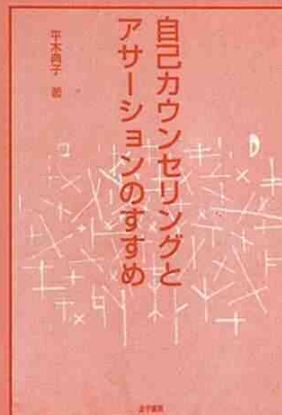
夫の生活態度にはイライラすることが多い。朝、洗面台をビショビショにしてほったらかしもそのひとつ。あるときドラマを見ていたら、主人公が「洗面台をビショビショにする。あなたのそんなところがイヤなのよ!」と夫に叫ぶシーン。私が思わず横の夫に「ほら見てごらん」と言うと、夫は「オレだけちゃうん。みんな同じことやってるやん」とうれしそうに笑って言う。(イヤ、そうじゃなくて…)

もっと知りたいあなたへ

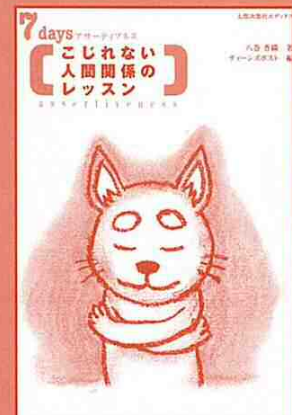
コミュニケーションや自己表現についてもっと知りたいと思うあなたに参考になる本を紹介します。



「図解 自分の気持ちをきちんと伝える技術」
(平木典子著、PHP研究所発行、2007年)



「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、金子書房発行、2000年)



「こじれない人間関係のレッスン」
(八巻香織著、太郎次郎社工芸データ発行、2006年)

※これらの図書は、パープルホール3階の女性ネットワークルームで借りることができます。

発行/2007年12月
藤井寺市 市民生活部 地域振興課 人権政策室
〒583-8583 藤井寺市岡1-1-1 TEL.0729-39-1111
企画/グループみらい(「来たら得する!女性講座」の修了生)