

# アサーション

アサーションとは・・・？

カンタンに言うと  
「人間関係を円滑にするための  
コミュニケーションの方法(会話)」です。

たとえばですが。

同僚にいきなりこんなことを言われたら  
どんな気持ちになりますか？

お前マジムカつく。死ね。

あ～そっか～！！  
ごめんねえ(\*' ω' \*)

……とはならないですよね(笑)

良い子ぶらなくていいですよ(笑  
ホンネでは、こう思いませんでしたか？

お前のほうがマジムカつく

これだと、お互いが  
会話を続ければ続けるほど

お互い気分悪いですよね。

というわけで、アサーションの  
方法を取り入れると

お互いが気持ちよく  
会話できて、コミュニケーションを楽し  
めるのです。

さっきの  
お前マジムカつく。死ね。

をアサーティブな言い方に変えると…

※アサーティブ＝アサーションできてる、  
という意味でとらえてくださいね

(例)

ごめんね、私は今こころに余裕がないから、  
ちょっとそっとしておいてくれたら嬉しいな。

いかがですか？  
これを聞いて

「お前のほうこそ死ね」

とは感じなかったと思います。

あ～そっか～！！  
ごめんねえ(\*' ω' \*)

こっちのほうか、言いやすい  
気分だったはずで。

ということで、  
アサーションのポイントをご紹介します。

## ポイント① 主語は「私」にする

いわゆるIメッセージです。

「私は」という表現にすると、  
相手から反発されにくくなります。

「あなたは」というYouメッセージだと、  
相手にケンカを売る姿勢になってしまいます。

## ポイント② 相手の「行動」に対しての意見を伝える

あくまで「あなたが取った行動」に対して  
私は意見を述べているのだ、ということが  
相手に伝わらなければ・・・

相手は、なんだか自分そのものが否定されたみたいと感じ、  
ケンカになってしまいます。

## ポイント③ 「〇〇してくれたら嬉しい」を伝える

相手に命令されるよりも、**お願いされたほうが相手の願いをかなえてあげたくなります。**

また、お願いされたほうが気分良いですし、プライドも傷つきません。

※夫婦関係の改善などで特に重要なポイントです

ポイント④ YES、NOははっきり。簡潔に。

(ここはちょっと日本人は抵抗を感じる人が多いですが)

結局、できるの？できないの？

というモヤモヤが残ると、あとからトラブル再燃してしまいます。

YESかNOかを答える必要があるときは、  
はっきりと伝えたほうが吉。

## ポイント⑤ 相手の期待や要求もくみ取った一言を

カウンセリングでいうところの  
「伝え返し」+「要約」です。

つまり…

相手があなたに期待していたり要求していたりする表現も  
伝え返しをすることで、相手は

「ちゃんと自分の言いたい事をわかってくれている」と感じ、  
相手も気持ちも落ちつくのです。

ちょっと練習

次の例文を  
アサーティブな言い方にかえましょう。

(練習1) …… 大学の陸上部にて、先輩と後輩

「なんでお前はいつもトロイねん！ほんまありえへんわ、カメさんのほうがお前より早く走れるんちゃうか？」

(回答例1)

「今よりももうちょっとだけ早く走ることができたら  
(私は)うれしいんやけど、どうかなあ」

ハードル低め

(解説1:ここがアサーティブ)

「今よりももうちょっとだけ早く走ることができたら  
(私は)うれしいんやけど、どうかなあ」

Iメッセージ  
ポジティブな言葉

判断を  
相手に委ねる

仮定の質問

(練習2) … 会社のオフィスにて、上司と部下

「なんで今日に限って残業なんですか？だから今夜は月9のドラマに間に合うように帰りますって前から言ってたじゃないですか！」

## (回答例2)

「申し訳ありません、早々にこの仕事を終わらせるべきなのは重々承知していますが、あいにく本日は先約があるのでご期待に応えられません。明日一番に取り掛かります」

(期待に応えられない  
ことについて)まず謝る

上司が私に何を期待していた  
のかを必要性含めて理解でき  
ていますよ、を伝え返している

(解説2:ここがアサーティブ)

「申し訳ありません、早々にこの仕事を終わらせるべきなのは重々承知していますが、あいにく本日は先約があるのでご期待に応えられません。明日一番に取り掛かります」

理由を添えて  
「できない」意思を  
伝えている

こちらから代案を提案している。  
※語尾に「いかがでしょうか？」をつけて、  
お伺いを立てる言い方でもOK

(練習3) … ○×家にて、夫と妻

「あなたのせいで私はずっと不幸なのよ！」

### (回答例3)

「私は、あなたと十分なコミュニケーションができていないことがさみしくて耐えられないの。だから1日1分でいいから、お互い向き合って会話をする時間を取ってもらえたら嬉しいけど、あなたはと思う？」

Iメッセージ

(解説3:ここがアサーティブ)

ハードル低め

何がどう困っているのかを感情的にならずに、具体的に、簡潔に説明できている

「私は、あなたと十分なコミュニケーションができていないことがさみしくて耐えられないの。だから1日1分でいいから、お互い向き合って会話をする時間を取ってもらえたら嬉しいけど、あなたはと思う？」

判断を相手に委ねている  
※語尾が言いきる形だと、(一般的に男性の場合)「責められた」と感じたり、プライドを傷つけられたと感じる事が多いです

具体的な提案  
&  
ポジティブな表現

基本の原則は  
「お互いが気持ちよくコミュニケーション  
できるかどうか」です。

これを忘れずに  
毎日の会話を心がけましょう。