

ドリームキラーを
ドリームサポーターに
変える！



「アサーション」
マニュアル

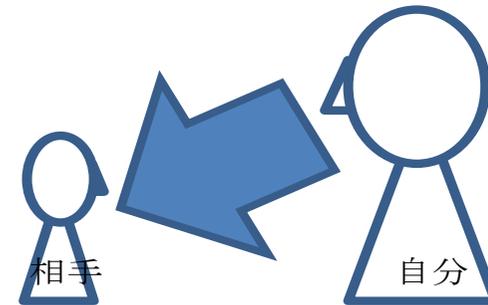
コミュニケーションの3パターン

攻撃的

自分のことだけを考えて一方的に押し付ける
他者を踏みにじる、言うことをきかせる

“I am OK, You are NOT OK”

後悔、孤立、周囲が従属的な態度になる

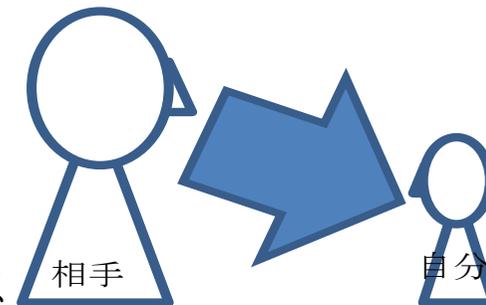


非主張的

常に他者を優先して自分は後回し
相手の言いなり

“I am NOT OK, You are OK”

依存体質、無気力、欲求不満増加、被害妄想

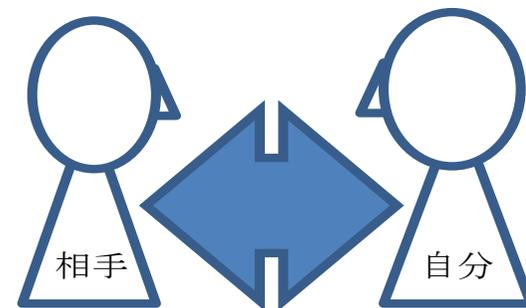


アサーティブ

自分のことをまず考えるが、
他者をも配慮する

“I am OK, You are OK”

公平、合意、自他尊重、調和



アサーティブなコミュニケーション術①

対立を生まない「あいづち」 Yes, and (イエス, アンド)

『そうですね (=Yes)』と相手を肯定したあとに、
『さらに』や『加えて』 (=and) という接続詞をつなげていく方法。

そして、『なるほど、そうか (Yes)。じゃあそれに加えて (and)』
『賛成 (Yes)。では次に (and)』と話を進めてみると
相手の気分を害さずに会話がスムーズに進みます。

具体例：「おかあさん、アイス食べたい！」

NG：「だめよ！ (No)、だって (and) お腹いっぱいになってご飯が食べられないでしょ！」

「そうか、アイス食べたいんだね (Yes)。だけど (but) お腹いっぱいになると困るからご飯の後でね」

OK：「そうか、アイス食べたいんだね (Yes)。お腹減ったんだね。
じゃあ (and) すぐにご飯を食べて、デザートをアイスにしよう！」

相手の反論にもYes, andでこたえることで対立を避けられます。

具体例

「イヤだ！だってこの前だって食べさせてくれなかったもん！」

NG：「でも (But)、あの時はお腹いっぱいだからいらないって、言ったじゃないの！」

OK：「そうだったね (Yes)。じゃあ (and) 今日のご飯を少なめにしておいてアイス食べようね」

相手に反対されると、つい「でも」や「だけど」などのbut語を言いたくなりますが、そこはグッとこらえ、

「じゃあもっともっと意見を出し合おうよ」

「次はその点についてじっくり話し合いをしましょう」と、前向きに話し合いを進めていきましょう。

アサーティブなコミュニケーション術②

「あなたメッセージ」と「わたしメッセージ」

① あなたメッセージ承認

例) 「～が、いいよね」

「仕事、がんばってるよね」 「カレー作るのが、上手だね」

② 自分目線から私メッセージ承認

例) 「子どもの送り迎えをしてくれて、（私が）助かる」

「あなたが自由にやっているのを見て、私も自由にやれている」

③ 相手目線から私メッセージ承認

例) 「（あなた）家族のために夜遅くまで仕事をがんばってくれて、ありがとう（私は感謝している）」

「（あなたが）ステップアップのために努力を惜しまない姿を見て、私も刺激を受けて○○を極めようと思った」

アサーティブなコミュニケーション術③ 会話の流れ

● 枕ことば

- 1 近況 「最近調子はどう？」
- 2 長所 「〇〇さんの～なところが助かってる」
- 3 共感 「～が大変でしたね」

① 私はこう感じる：「私メッセージ」で伝える

- 1 『事実』を言う ・ 具体的出来事(いつ、どこで、誰と) ・ 相手の目に見える行為
- 2 『私の気持ち』と『リクエスト』を伝える
 - ・ 相手をなんとかしようとしな
 - ・ コントロールしようとする、相手への不満が生じる(ダメな例) 「こうしてほしい」 → 「なんでわかってくれないの？」
- 3 理由を伝える 『なぜなら～』

② あなたは、どう思う？

③ どうしたらいいか、一緒に考えましょう

発行者情報

2021年11月17日発行

著者: 数貫史子

発行所: 〒732-0828 広島県広島市南区 京橋町1-7

E-mail: info@asitncompass.com

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。