

ゆめおーくだより

2022
(令和4年)
2月(No.30)

かしはらナビプラザ4階 男女共同参画広場

ゆめおーくでは令和3年11月15日22日に「アサーション講座～自分の気持ちを上手に伝える方法～」講師 丸本 智佳子さんをお迎えして開催いたしました。

なぜ言いたいことが言えないのか？言いたいことを言えるようになるには？というテーマでご講義をいただき、参加者のみなさんでワークをしたり盛りだくさんの内容でした。

また、来年度も開催したいと思っていますので、ご参加お待ちしております！

参加者の声

相手も私も OK の言い方をもっと練習したい。

自分のイライラもややポイントと向き合えた。

普段気づかないまましているコミュニケーションのくせがわかった。

楽しい雰囲気の講座でした。もっともっと学びたいと思った！

ワークで隣の人に思いを話すことで自分の考えが整理されていった！



<編集後記>

女性がはっきり NO を言ったり、主張したりすることに対する偏見や「女性は周りに気遣いするもの」などの期待のようなものを、私たちは幼い頃から無意識のうちに身につけてしまっているのではないのでしょうか。だれもが自分の権利を持っています。相互尊重があって初めて健全で対等な人間関係を築くことができます。自分の権利を守り、相手を尊重しながら思いを伝える力を持つことは自信にもつながります。自分の心の声に耳を傾け、より自分の気持ちに近いアサーティブな表現をし、エンパワーメントしていきたいですね！（高林）

ゆめおーく
女性相談

面接相談・予約問合せ 電話番号

TEL 0744-47-3090

■第1土曜日 10:30～13:30

■第2・3・4水曜日 9:00～12:00

(一人50分)

電話相談専用 電話番号

TEL 0744-29-5153

■第1～4水曜日13:00～16:00

(第5水曜日は休み)

檀原市男女共同参画広場 ゆめおーく 〒634-0804 奈良県檀原市内膳町1-6-8 かしはらナビプラザ4階

Tel 0744-47-3090 開館時間 9:00～17:30

アサーション

～思ったこと、考えたことを
上手に伝えられていますか～

あなたは見知らぬ人たちの会話に
気楽に入っていくことができますか

あなたに対する不当な要求を
拒むことができますか

あなたは人から褒められたとき
素直に対応できますか

あなたに対する好意がわずらわしい
とき、断ることができますか

あなたは自分が知らないこと分らない
ことがあったとき、そのことについて説明
を求めることができますか

檀原市では第3次檀原市男女共同参画行動計画「自分らしく輝く かしはらプラン」に基づき、市民すべての人の人権が尊重され、個性と能力が輝く社会を次世代につないでいくため、男女共同参画広場ゆめおーくを中心にさまざまな事業を展開しています。

「アサーション」という言葉をご存じですか？アサーションとは自分も相手も大切にしたい自己表現のことです。わたしたちの日常のストレスや悩みの大半は対人関係といわれています。誰もが平等に自分の気持ちや意見を主張する権利があります。自分の傾向を知り、自分も相手も大切にしたいお互いを尊重し合える「伝え方」を身につけるとコミュニケーション力がアップし、生きやすくなりますよ！Let's try!

対人関係の持ち方には大きく分けて3つタイプがあります。あなたはどのタイプですか？

非主張的	アサーティブ	攻撃的
<p>自分より他者を優先し、自分のことは後回しにするタイプ</p> <p>引っ込み思案・卑屈 消極的・自己否定的 依存的・他人本位 服従的・黙る 弁解がましい 「私は OK ではない、あなたは OK」</p>	<p>自分のことをまず考えるが、他者のことも配慮するバランスのとれたタイプ</p> <p>正直・率直 積極的・自己尊重 自発的・自他調和 歩み寄り・柔軟に対応する 自己責任で行動 「私も OK、あなたも OK」</p>	<p>自分のことだけを考慮して、他者への思いやりがないタイプ</p> <p>強がり・尊大 無頓着・他者否定的 操作的・自分本位 支配的・一方的に主張する 責任転嫁 「私は OK、あなたは OK ではない」</p>
<p>非主張的タイプは相手に合わせ配慮しているようにも見えますが、自分の気持ちに率直ではなく相手に対しても率直ではありません。これは優しさや協調的ということとはちょっと違います。自分の気持ちを抑え続けると欲求不満が募り、恨みがましい気持ちになってしまいます。</p>	<p>アサーティブタイプは自分の気持ちに率直にその場にふさわしい表現をします。ただ、どんなにアサーティブに表現したとしても、それが相手に受け入れてもらえるとは限りません。そんなときはお互いに歩み寄って一番いい妥協点を探ることがアサーティブなやり方といえるでしょう。</p>	<p>攻撃的タイプは、自分の気持ちは表現していますが、相手の気持ちには考慮しないので相手は不快な思いをします。相手より自分が優位である関係性を示そうとしますが、根底には自信のなさや「自己否定的な感情」があるとも言われています。</p>

出典：アサーショントレーニング 平木典子著

表面に現れるコミュニケーションや自己表現の傾向は、あなたが相手との関係性をどう捉えているか、自分が自分自身をどのように捉えているかが分かります。

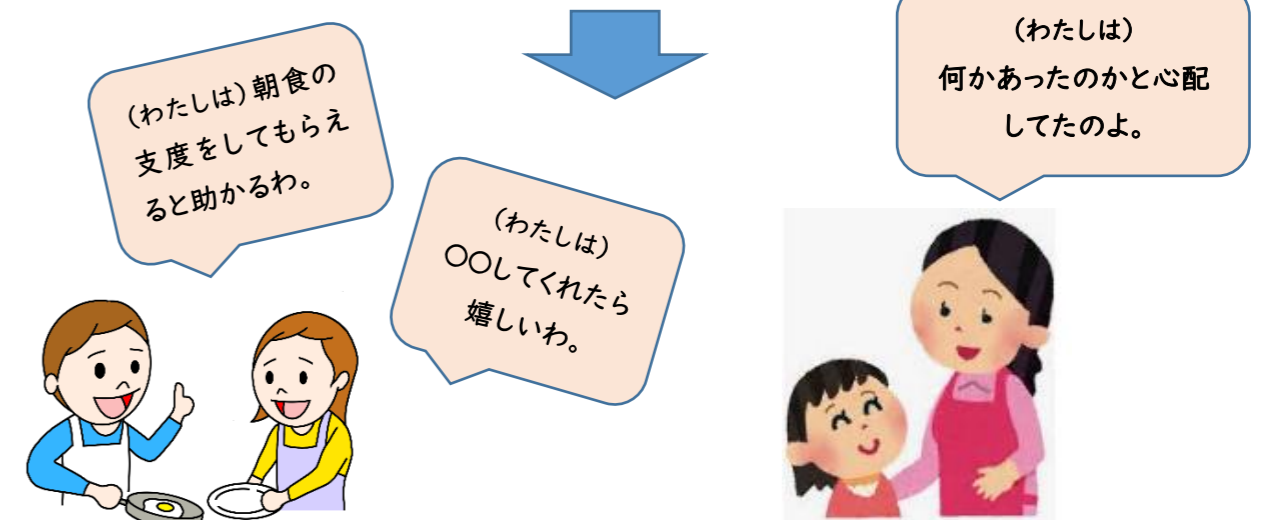
アサーティブコミュニケーションを身につけてストレスフリーな生活をしたいものですが、なかなか一足飛びには難しいですね。そこで、今すぐ役立つアサーション技術をご紹介します。

「Iメッセージ」と「YOUメッセージ」

「Iメッセージ」とは「わたしは～」が主語に、「YOUメッセージ」とは「あなたは～」が主語となる伝え方です。たとえば、



「あなた」を主語にすると相手を責める口調になりやすく、攻撃的に聞こえますよね。これを「Iメッセージ」「わたしは～」の主語にかえると、



と、「わたし」を主語にかえると、自分の主張を相手を傷つけずに伝えられ、相手も「わたし」の言葉を受け入れやすくなります。一度、試してみてくださいね！

アサーションはアメリカで自己表現が苦手な人のためのカウンセリング技法として実施されていましたが、その後人種差別や性差別において攻撃的にならずしかも強力に自己主張する方法、権利として広まっていきました。自分も相手も尊重して大切にすることは男女共同参画社会の目指すところです。私たちは誰しも気持ちのよいコミュニケーションを交わし、分かり合って過ごしたいと望んでいます。アサーティブコミュニケーションを身につけて気持ちのよい人間関係を築き、日常生活を豊かにしていきたいですね。