

アサーティブコミュニケーション トレーニング



たとえばこんなとき、あなたならどうしますか？

【状況】隣に座っている同僚が、仕事とは関係ない話しをしてくる。
今は自分の仕事に集中したい。

- ① 「今、忙しいからやめてくれない？」とはっきり言って相手の話をやめさせる。
- ② 「早く終わってくれないかな」と思いながら聞き続ける。
- ③ 目を合わせないでうなずきながら、「はあ、仕事が進まないなあ」と相手に聞こえるようにつぶやく。
- ④ 「ごめん、今仕事に集中したいんだ。お昼休みにまた話そうよ」と相手の顔を見てしっかり伝える。

あなたにも潜む三つのキャラクター

アサーティブでない伝え方・考え方は、
「攻撃的」× 2 + 「受身的」の3つパターンに分けられる



怒りキャラ
(攻撃的)



いやみキャラ
(攻撃的)



ひるみキャラ
(受身的)

怒りキャラ(攻撃的)

- 強引・威圧的で相手を一方的に責める
- 自分が絶対に正しいと考える
- 理詰めで追い込み「ノー」を言わせない
- 怒ると感情的になり、言い過ぎてしまう
- 相手よりも優位に立ちたい
- 勝ち負けで物事を決める・・・ゴールは勝つこと
- くってかかる
- 思い通りにならないとやつあたりする
- 他者や外部要因に責任を負わせる(責任転嫁)
- 軽蔑・敵意・攻撃・恩着せがましい



コミュニケーションのキャッチボールは

怒りキャラ



怒りにまかせて、とれない球を投げる

- キャッチできずにケガをする
- 何くそと反抗する
- こわごわと弱々しい球を返す
- 投げ返さない

●このキャラになりがちな人は・・・

「間違っているのは相手だから、はっきり言うのは当然」といった考え方が背景にあると、相手の心には響かずメッセージが届かないことを理解しよう

攻撃的な態度（間接的）

間接的に相手に後味の悪い思いをさせる表現をする

- いやみを言う
- その人の立場が悪くなるような悪口や噂話をする
- 「誰かが悪口を言っていた」と本人に言う
- 裏で足を引っ張る
- チェツなどと舌打ちをする
- 人に聞こえるようにわざと大きなため息をつく
- わざと大きな音を立てて仕事をする

コミュニケーションのキャッチボールは

いやみキャラ



- 取れない球を投げる
- 相手が見ていないときに投げる



- とりづらくて、不快な気分

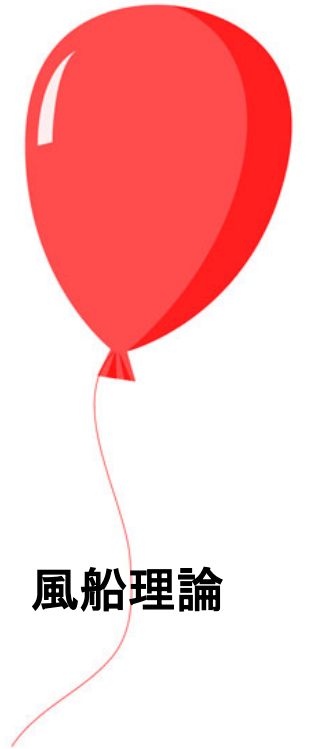
●このキャラになりがちな人は・・・

自分の表現が回りくどくなっていないか、いやみになっていないかを
気にしてみよう

言いたいことは、態度で表すのではなく、なるべく率直に言葉にしよう

ひるみキャラ(受身的・服従的)

- なかなか意見が言えない・言いそこなう
- 頼まれると「ノー」と言えず、いいなりになる
- 波風を立てるぐらいなら自分が我慢する
- 相手の感情を害することを恐れる
- わかってもらえないとあきらめの気持ちを持つ
- 譲ってあげたのにといい恩着せがましい気持ちになる
- 我慢が重なるとゆがんだ形で爆発する



風船理論

コミュニケーションのキャッチボールは

ひるみキャラ



弱々しい球で相手まで届かない



届いてこない
ので
気持ちが分からない

●このキャラになりがちな人は・・・

相手との対等な関係が築きづらくなるので、必要以上に卑屈になったり
「すみません」や「申し訳ありません」といった言葉を連発しないようにする

さわやかキャラ（アサーティブ）

自分も相手も尊重しながら
「自己主張」し「対話」ができる



「攻撃的」になることも、
「卑屈」になることもなく
「適切」に表現する

このコミュニケーションのキャッチボールは

さわやかキャラ



・相手のとりやすい球を投げる



- ・キャッチしやすい
- ・相手も自然と取りやすい球を投げ返す

自分がとりがちなパターンに気づいて、意識することで必要な時にアサーティブなコミュニケーションを選ぶようにする。

許可なく複写・転載・デジタル化などをお断りします。



イラスト制作
株式会社ジーアングル
スガハラ キョウコ

