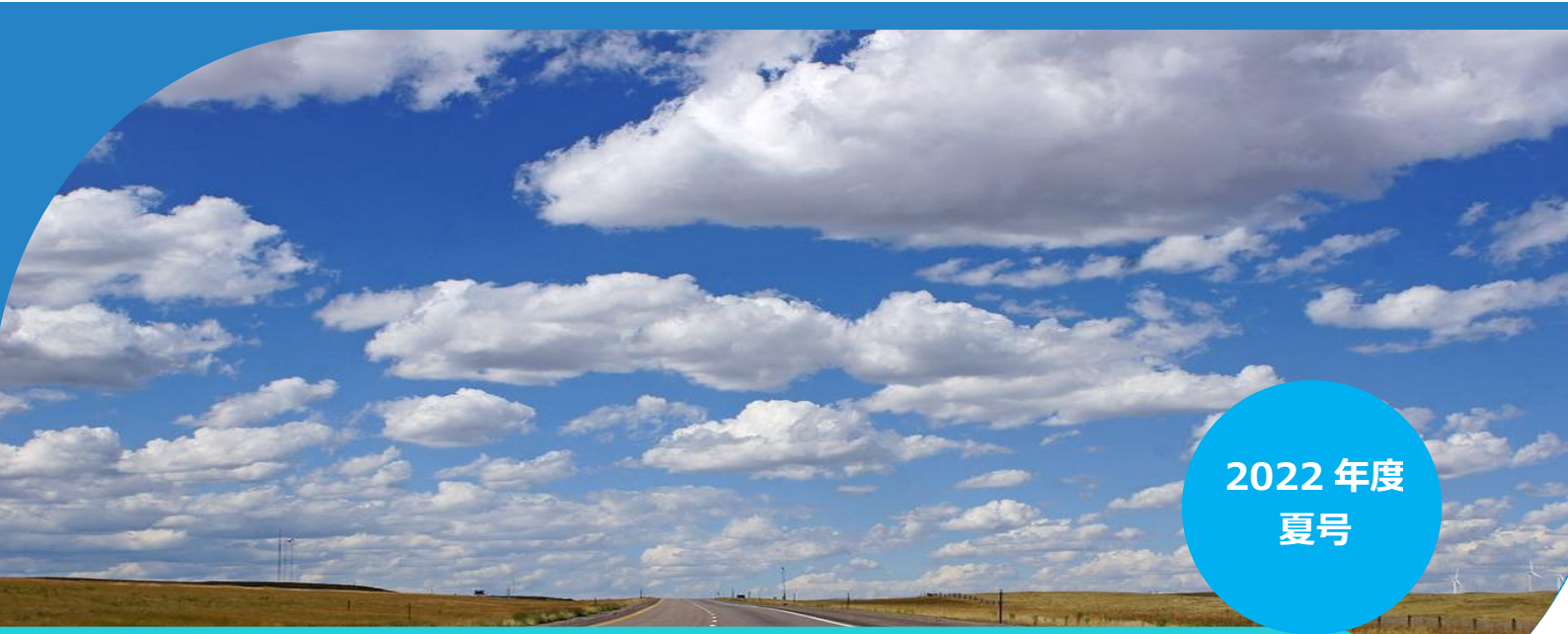

2022 年度
夏号

法政大学 | 市ヶ谷学生相談室ニューズレター

市ヶ谷学生相談室では、皆さんにお伝えしたいことを、ニューズレターを通じて発信をしています。

もうすぐ、夏休みがやって来ますね。コロナ禍も３年目となりましたが、少しずつ人と直接関わる機会が増えていくことも予想されます。そうなると、どうしても、自分の感情や考えをうまく言えずに、もやもやしたり、逆に、言いすぎて後悔したり…オンライン授業等に適応してきた過去２年間とは、また違ったコミュニケーションの難しさを実感している人も多いのではないでしょうか。

今回は、そんなあなたに、学生相談室から、自分も相手も大切にできる自己表現方法についてお伝えします。

あなたなら、こんな時、どうしますか？

～「レストランで、注文とは違う食べ物が運ばれてきたら？」～

①何も言わず食べる。

……

②（お店の人に対して）

「注文間違ってますよ！」

③（お店の人に対して）

私はパスタを頼んだと思うのですが、注文を確認してもらえますか？

「アサーション」とは？

～「あなたも OK、私も OK」なコミュニケーションスキル～

あなたは、どのタイプでしょうか？上記の例ですと、①非主張的、②攻撃的、③アサーティブな自己表現、という特徴があると考えられます。

今回のテーマ「アサーション（assertion）」は、一般的には、「自己主張」と訳されることも多いのですが、実際は、自分の主観的世界を大切にしながら、相手の主観的世界を尊重（＝自他尊重）する表現方法のことをいいます。そして、アサーションで関わっている状態を「アサーティブである」と表現します。

精神科医のウォルピ Wolpe,J は、次の 3 種類のコミュニケーションのスタイルを考え、人はそれぞれのタイプを TPO に合わせて使い分けていると考えました。

非主張的 「I'm not OK , You are OK.」	引っ込み思案、消極的、自己否定的、依存的、他人本位、承認を期待、服従的、黙る
攻撃的 「I'm OK , You are not OK.」	強がり、無頓着、他者否定的、操作的、自分本位、優越を誇る、支配的、一方的主張
主張的（＝アサーティブ） 「I'm OK , You are OK.」	誠実、積極的、自他尊重、自発的、自他調和、自己選択で決める、歩み寄り

アサーション権とは？

アサーション権は、人間が生まれながらにして持っているとされる権利（≒基本的人権）のことです。このような考えが生まれた背景には、1960～70 年代のアメリカで、キング牧師による人種差別撤廃運動や、性差別に対するウーマン・リブ運動など、それまで権利を声高に主張することを抑圧されてきたマイノリティーの人々が、「人間は平等に価値がある」という思想のもと、行動様式を見直す中で、権利を主張する有効な手立てのひとつである「アサーション」が世間に広く認識されていきました。

1970 年に、アメリカで出版された『Your Perfect Right』（Robert Alberti PhD,Michael Emmons PhD）、1982 年にイギリスで出版された『A Woman in Your Own Right』（Anne Dickson）のいずれも、アサーティブな自己表現の必要性や権利について述べています。以下は、平木典子が提唱しているアサーション権です。

I. 私たちは、誰もがアサーション権を持っている
II. 私たちは、誰からも尊敬され、大切にしてもらう権利がある。
III. 私たちは、自分の行動を決める権利がある。
IV. 私たちは誰でも過ちをし、それに責任を持つ権利がある。
V. 私たちには、支払いに見合ったものを得る権利がある。
VI. 私たちには、自己主張をしない権利もある。

I メッセージ（＝私メッセージ）とは？

さて、具体的に、アサーティブに自己表現するには、どうしたらいいのでしょうか？

主語を省略しがちな日本語では、少々なじみづらい部分もあるかもしれませんが、まずは、「私」が主体、つまり主語である、と意識してみましょう。それこそが、「I メッセージ」です。相手の言動に対して、自分がネガティブな感情を抱いた時、「私」を主語にすることで、ケンカ腰にならずに、そのことを伝えることができます。感情のままに発しがちな「You メッセージ」は、相手の行動を「非難」する傾向にあるのに対して、「I メッセージ」は、「指摘」しつつ、自分の気持ちや要求を伝えるのが、重要なポイントです。

You メッセージ	I メッセージ
（あなたは）間違っているよ！	私（の考え）は、あなたの考えとは違います
「急げ！」「遅い！」	（私は）遅れると困るので、少し急いでもらいたいです
あなたの説明は、 わかりづらいです。	（私は）よくわからないので、詳しく説明してもらいたいです →もう少し詳しく説明してもらえますか？

（参考文献）『アサーショントレーニング －さわやかな<自己表現のために>－』 平木典子著 金子書房（1999）
『よくわかるアサーション 自分の気持ちの伝え方』 平木典子著 主婦の友社（2012）

＊＊

ただ主張するだけではなく、お互いの考えを尊重しつつ、交渉して、ひとつの結論へとすり合わせていくことが、アサーティブなコミュニケーションであるということが、お分かり頂けましたでしょうか。また、オンライン／対面にかかわらず、さまざまな人々とうまく付き合っていくためには、「どのように言ったら、相手に伝わりやすいかな」と日頃から考えてみるのも大切なことです。「ひとりではなかなか難しい」という場合は、カウンセラーもサポートしますので、ぜひ学生相談室をご利用ください。

＊＊

発行：法政大学市ヶ谷学生相談室 場所:市ヶ谷キャンパス 富士見坂校舎 4 階
※現在は対面および電話等によるカウンセリングを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。
TEL:03-3264-9493 ホームページ: https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodanshitsu/ichigaya/