

スクールカウンセラー通信



令和5年度 No.5



新年おめでとうございます
今年もよろしくお願いいたします

学校生活がはじまり、冬休みの自由な生活スタイルから通常の生活に戻れた頃でしょうか。久しぶりに学校の先生や友だちに会い、家族とは違う会話のスタイルに戸惑う場面もあるかもしれません。そこで、今回はコミュニケーションスキルについて紹介します。

コミュニケーションスキルの一つにアサーションがあります。

アサーションとは、英語の assertion「自己主張」という意味の単語からきていて、アメリカで提唱された、**相手も自分も大切に**する自己表現コミュニケーションスキルです。相手の主張を否定したり、強い口調で無理に押し込めたりするのではなく、お互いの価値観を尊重しつつ、自分の意見を的確に言葉にするための方法です。アサーションには攻撃的タイプ、非主張タイプ、アサーティブタイプの3つのコミュニケーションタイプがあります。

攻撃的タイプとは、自分の意見は正しいと思い込み、相手の状態や相手の意見を無視して、自分の価値観を押し付け、優位に立とうとするタイプです。また、言葉にはださずとも陰で文句を言ったり、相手の意見を無視したり、邪魔をしたりするのもこのタイプにあたります。意見や態度をはっきり表現できるのは良いことですが、自ら周囲との軋轢や誤解を生んでしまいます。

非主張タイプとは、自分より相手のことを優先し、自分の言いたいことを言わず、結果として相手の言うことを聞き入れてしまう優しく穏やかなタイプです。人から言われたことを断れなかった、自分の考えや主張をする際もはっきりせず、あいまいな表現をしてしまうため、相手に意見が聞き入れられず、ストレスを抱え込んでしまいがちになります。また「相手が決めたことだから」と責任感を持ちづらくなってしまうこともあります。

攻撃的タイプと非主張タイプのいい部分をバランスよく兼ね備えたのがアサーティブタイプです。相手の気持ちや背景を考慮したうえで、自分の主張・考えを伝え、場の雰囲気大切にします。状況に応じて、言葉や態度など表現をうまく使い分けることができます。

アサーションを用いて自分の意見も相手の意見も尊重して話をしてみてください。



例えば、相手と会話をするときに、最初は相手の意見を認め、それを肯定した上で、自分の意見を述べてみてください。きっと上手く自分の意見を伝えることができますよ。それでもなんだか会話が食い違ってしまう、自分の言いたいことがうまく伝わらないときはカウンセリングルームにきてください。いつでもお待ちしております。

(スクールカウンセラー 杉山陽子)

