



# ハラスメントへの処方箋 -アサーティブネス-

相手も自分も大切に表現のしかた

**アサーティブネスとは** 攻撃的に相手を打ち負かしたり、非主張的に相手に合わせたりするのではなく、お互いが歩み寄って一番いい妥協点を見つけようとして、相手の気持ちや考えを正直にまた率直に表現していくという技法です。

1950年代に米国で発祥し、1980年代頃に日本に紹介されました。アサーティブ・コミュニケーション・スキル(相手にも配慮した意志伝達の技法)として、最近では企業・学校・医療施設などさまざまな場面でアサーティブネス・トレーニングが行われています。

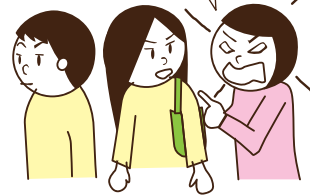
アサーティブネス(assertiveness)という言葉は、「自己主張すること」と和訳されますが、日本語としては自己中心的な印象が強く、本来の意味にそぐわないためカタカナ読みで「アサーティブネス」と言ったり「さわやかな自己主張」と言ったりしています。

アサーティブネスができるようになるには、まず自分はどのようなときにアサーティブでない態度になってしまうのか振り返ってみるとよいでしょう。

## 例1) 待っている時、割り込んできた人がいる

割り込まないでよ!!

(攻撃的)



相手がなぜそのような行動をしているのかを考えていません。相手は気がついていないかも…。たとえ、自分が正しいとしても、相手の立場を踏みにじています。

私が先なのよ。

(非主張的)



黙って我慢しているだけでは、状況は何も変わらないし気持ちが伝わらないストレスを感じてしまいます。周りからも誤解されてしまいます。

!

最後尾はあちらですみ

(アサーティブネス)



状況を率直に伝える表現は、相手も理解しやすく、素直に受け入れられやすいものです。

## 例2) 仕事が忙しい時上司が仕事を追加してきた



(攻撃的)

感情的に怒りを表すだけでは解決しません。上司も部下に対して信頼をなくすでしょう。気まずい関係になってしまいます。



(非主張的)

断りたくても断れないイライラが大きなストレスになります。さらに、処理きれない仕事を抱えて責任を果たせなかった場合には無責任などと低い評価を下されることも…。



(アサーティブネス)

自分の状況を冷静に伝え、仕事の優先順位の判断を上司に任せます。上司が部下の状況を理解する機会にもなります。

## 感情を表現する

### -アサーティブネス(自己表現)

トレーニングに参加して-

いわき女性交流ネットワーク主催のアサーティブネストレーニング『これであなたもコミュニケーションの達人!』2007年2月~3月開催)のワークショップにWingの編集委員2名が二日間参加しました。

このトレーニングの中心にあるものは、自分を大切にすること。『たとえば自分が間違ってしまったら、自らに失望するようなことがあったとしても、また他人が自分を受け入れてくれなくても、決して左右されることなく自分を大切に愛していこうという気持ちを実現していくのがアサーティブネストレーニングです。感情はまぎれもなく自分のものであり、自分の責任で表現するものなのです。』と講師の方は述べていました。