

ほけんだより 10月号



令和5年（2023年）伊丹市立西中学校 保健室

朝、晩が涼しくなり、秋らしい雲も見かけるようになりました。ほけんだより10月号では、自分も相手も大切に
アサーティブコミュニケーションについて考えていきたいと思っています。

アサーティブコミュニケーション

「アサーティブ」という言葉を聞いたことがありますか。自分も相手も大切にしながら表現することです。

アサーティブという言葉は知っていましたが、具体的には知らなかったので、アサーティブジャパン（特定非営利活動法人）のホームページを閲覧してアサーティブな表現について学習しました。



コミュニケーションの4タイプ

アサーティブジャパンのホームページ内に、コミュニケーションタイプを診断するページがあります。この法人が分類するタイプは次の4つです。

<p>攻撃的タイプ</p> <p>(ドッカン)</p>	<p>受身的タイプ</p> <p>(オロロ)</p>	<p>作為的タイプ</p> <p>(ネッチー)</p>	<p>アサーティブタイプ</p> <p>タイプ</p>
-----------------------------	----------------------------	-----------------------------	-----------------------------

いくつかの質問に答えるとこの4つのタイプのどれかを診断してくれます。私は、「受身的タイプ（オロロ）」でした。このタイプはイヤなことでも相手の気持ちを最優先して「ハイ」と言ってしまう。自分がしんどくても大変でも「手伝ってほしい」とは言えない。心の中には、自分が我慢さえすれば何事もうまくいく、どうせ言ってもしかたがない、などの思いがあります。と書かれていました。

また、どれか1つのタイプということではなく、誰にでも3つともひそんでいて、プチ「ドッカン」プチ「オロロ」プチ「ネッチー」を相手や状況の中で使いわけているようです。



受身的タイプへのアドバイス

一方が我慢して成り立つ関係はどのみち短命。勇気を出して「自分はこう思う」と伝えてみると、思った以上に相手は受け入れてくれるかもしれません。

裏面にアサーティブなコミュニケーションで大事なことを書いています。

コミュニケーションを支える4つの柱

アサーティブで大事なものは、「誠実」「率直」「対等」「自己責任」の4つです。

どんなに言葉がていねいでも、心の中で相手を見下していたり、ばかにしていたりすると、それは自然に相手に伝わります。一方で、表現が多少下手でも、誠実で真摯な言葉は相手の心を動かします。



誠実：自分自身に正直になることで、相手にも誠実になれる
率直：遠回しではなくストレートに、相手に伝わる言葉にする
対等：上から目線でも卑屈でもなく、態度も心の中も対等に向き合う
自己責任：言った責任、言わなかった責任は、自分が引き受ける

相手の気持ちも考えながら自分の意見を伝える言い方

今日のテニス、おまえがミスしたから
負けたんだよ！



ジャイアンも悔しかったと思うけど私も悔しかったわ。次こそはミスしないように練習するから。

アサーティブコミュニケーション4つのポイント

- ①相手の気持ちを考える
- ②自分の気持ちを表現する
- ③解決策を提案する
- ④理由を伝える

