

学生相談室便り

10月 担当:坂田香



坂田 香
担当:月曜 14~17時
木曜 9~12時
金曜 14~17時

伝え方の3タイプ

10月に入り、後期の授業が始まりました。夏休みの間はどのように過ごしていましたか。今年は猛暑や台風、北海道での地震など、自然の影響を大きく受けた夏だったように思えます。

さて、今回は、人付き合いの中で、自分も相手も大切にコミュニケーションの方法を紹介します。これは、アサーション(assertion)といわれるもので、単語自体には「主張」「断言」という意味がありますが、ただ自分の意見を主張するだけではなく、自分の感情に気づき、それを主張する権利があると捉えること、相手にも同じように自由に感じ、主張する権利があると考える立場に基づいています。

アサーションの発想では、コミュニケーションのタイプを攻撃的、非主張的、アサーティブの3タイプで考えます。

<攻撃的>相手よりも自分の意見を優先し、押しつける。

<非主張的>自分よりも相手を優先し、自分の意見を表明できない。

<アサーティブ>自分の意見も相手の意見も尊重する。意見が合わないときは歩み寄ろうとする。

(例) 明日のバイトのシフトを代わってほしいと言われた時

①<攻撃的>急に言うなよ。無理だから。

②<非主張的>明日はちょっと・・・。

③<アサーティブ>明日は他の予定があるから代われないんだ。

それぞれ見比べてみてどうでしょうか。①は少しとげとげした言い方です。②の答え方は結果として断れることもあると思いますが、押しの強い相手だとさらに頼んでくるかもしれません。③では代われない理由を言っていますが攻撃的ではありません。

留意していただきたいのが、常に主張するよう勧めているわけではないことです。相手との関係や状況によっては、正直に言うのを控えた方がいい場面もあると思います。そのときは、「言えなかった」というよりは、「言ったらまずそうだったから言わなかった」と考える方が、自分が選択した、自分で言動をコントロールしたという感じが強まるかもしれません。

きつい言い方をしてしまう人や、相手の顔色をうかがいやすい人は、この発想を知っておくと役に立つと思います。