

アサーションとは？



アサーション (Assertion)

「自分も相手も大切にする」というコミュニケーションの考え方と方法で、アメリカで生まれたもの。
「私もOK、あなたもOK」というコミュニケーションのあり方。



「私もOK、あなたもOK」ではない例

おい、のび太！その漫画
貸してくれるよな？



ジャイアン

私はOKだけどあなたはOKじゃない状態

自分の意見ばかり主張しすぎると周りから嫌われて
「うへえ、ジャイアンが来たぞ」と避けられることになる。

も、もちろんだよ



のび太

あなたはOKだけど私はOKじゃない状態

自分の意見をおさえてガマンしすぎると、嫌われることは
ないけど、不本意な扱いを受けたり、メンタルがやられ
る。



じゅうぶ

相手のことを考えながらも自己主張もきちんとする、ということが大事、ということ。

あなたはどのタイプ？

主張する

攻撃的

相手の意見は無視して、自分意見だけを一方的に主張し、押し通そうとする



「焼肉行こうぜ！決まりな！」

ジャイアンタイプ

アサーティブ

ガマンしたり自分の主張を押し付けたりせずに、相手のことを考えながらも自分の気持ちを伝える



「ごめんなさい、私あんまりお小遣いがないし、お腹もすいていないからファミレスにしない？」

しずかちゃんタイプ

作為的

自分の主張や気持ちをストレートに伝えることはせず、嫌味や態度などで遠回しに伝える



「あー僕は別に焼肉でもいいんだけど焼肉なんて高いでしょ？のび太はそんなお金持ってないんじゃない？」

スネ夫タイプ

非主張的

自分が思ったことをうまく主張できず、ガマンして周りに流される・相手に言われるがままになる



「…僕はジャイアンの言う通りでいいよ」（お金ないから、ドラえもん何か道具出してもらわないと…）」

のび太タイプ

主張しない

いばる

いばらない