

# アサーティブを実践しよう



アサーティブとは、ジャイアンのように一方的ではなく、スネ夫のようにずるいやり方ではなく、のび太のようにガマンするのではなく、しずかちゃんのように相手のことを考えながらも自分の気持ちをしっかり伝えること。

(導入編参照)

アサーティブな伝え方には型が決まっているので、それを覚えておこう



私は + 理由・いきさつ + 考え・気持ち + 主張

「私は、○○○○なことがあって、△△な気持ちだから、□□□してほしい」

**じゅうようポイント1** 主語は「私は」で始めましょう。これが最重要ポイントです。

**じゅうようポイント2** 自分の気持ちや考えをストレートに伝えると、不思議と相手は反論がしにくくなります。

## ちゅういてん

- ◇「あなたが○○したからでしょ！」 「～してよ！」などと相手を責めるような言い方や命令する口調はできるだけさけましょう。そのような言い方は相手の反発を生みやすく、ケンカになりやすくなります。
- ◇伝え方の問題と自分の主張が通るかは別問題です。アサーティブな伝え方をしても自分の主張が通らないことも世の中にはたくさんあります。少なくとも同じ主張は1日2回までにしましょう。

# アサーティブを練習しよう 子どもバージョン



私は + 理由・いきさつ + 考え・気持ち + 主張

「私は、○○○○なことがあって、△△な気持ちだから、□□□してほしい」

この型を基本とし、状況に合わせてアレンジを加えながら、アサーティブを実践していきましょう。

## ねんしゅうきんだい

きんだい

? 友だちに本を貸したらページが破れて返ってきました。「ねえ、破れてるんだけど！」を型を使って伝えてみましょう。

きんだい

? 遊びに行く約束をドタキャンされてしまいました。その時の気持ちを型を使って伝えてみましょう。

きんだい

? 友だちとちょっとしたトラブルがあり、お母さんに話したいのですが、忙しそうでなかなか話を聞いてくれません。「なんで話聞いてくれないの？」を型を使って伝えてみましょう。

## おうようきんだい

きんだい

? うっかり宿題を忘れてしまいました。先生にそのことを伝えようと思います。型を使って伝えてみましょう。

## (回答例)

### ねんしゅうきんだい

モンダイ

? 友だちに本を貸したらページが破れて返ってきました。「ねえ、破れてるんだけど！」を型を使って伝えてみましょう。

「ページが破れててショックだった。大事な本だから、大切に使ってほしかった」

モンダイ

? 遊びに行く約束をドタキャンされてしまいました。その時の気持ちを型を使って伝えてみましょう。

「急にキャンセルされて悲しかった。楽しみにしていたから、次からは約束を守ってほしい」

モンダイ

? 友だちとちょっとしたトラブルがあり、お母さんに話したいのですが、忙しそうでなかなか話を聞いてくれません。「なんで話聞いてくれないの？」を型を使って伝えてみましょう。

「ちょっと困ったことがあって、お母さんからアドバイスがほしいから、時間を作ってくれない？」

### おうようきんだい

モンダイ

? うっかり宿題を忘れてしまいました。先生にそのことを伝えようと思います。型を使って伝えてみましょう。

「宿題を忘れてしまっでごめんなさい。今日家に帰ってから昨日の分をやりようと思いますが、それでもいいですか？」

\*謝罪の場合には、「いきさつ+気持ち」で謝罪の言葉を、やってしまったことに対してどうしようと思っているかを

「考え+主張」として、この2つをワンセットにして伝えられると良い。

## アサーティブを練習しよう おとなバージョン



私は



理由・いきさつ



考え・気持ち



主張

「私は、○○○○なことがあって、△△な気持ちだから、□□□してほしい」

この型を基本とし、状況に合わせてアレンジを加えながら、アサーティブを実践していきましょう。

### ねんしゅうきんだい

きんだい



朝、登校直前になって子どもが「今日習字の授業で半紙がいるんだけど」と言ってきました。「え？あるわけないでしょ。なんでもっと早く言わないの！」を型を使って伝えてみましょう。

きんだい



真剣に注意しているのにヘラヘラした態度で聞いている我が子。真剣に聞いてほしいことを型を使って伝えてみましょう。

きんだい



思春期に入って反抗的な態度が目立つようになり、ある時、少し注意しただけで「あーうぜえんだよ」と言ってきました。「うぜえじゃないでしょ！何よその口の聞き方は！」を型を使って伝えましょう。

### おうようきんだい

きんだい



つついカッとなって子どもに言いすぎてしまいました。型を使ってそのことを子どもに謝りましょう。

## (回答例)

### ねんしゅうきんだい

モンダイ

? 朝、登校直前になって子どもが「今日習字の授業で半紙がいるんだけど」と言ってきました。「え？あるわけないでしょ。なんでもっと早く言わないの！」を型を使って伝えてみましょう。

「今言われてもすぐには準備できないから、私も困っちゃうよ。せめて昨日までには言ってほしかった」

モンダイ

? 真剣に注意しているのにヘラヘラした態度で聞いている我が子。真剣に聞いてほしいことを型を使って伝えてみましょう。

「とても大事な話をしているのにそういう態度だと、私はがっかりだし、あなたと話をしたくなくなる。笑わないで話を聞いてほしい」

モンダイ

? 思春期に入って反抗的な態度が目立つようになり、ある時、少し注意しただけで「あーうぜえんだよ」と言ってきました。「うぜえじゃないでしょ！何よその口の聞き方は！」を型を使って伝えましょう。

「そういう風に言いたくなる気持ちはわかるけど、うざいと言われると私はとても悲しいな。何か言いたいことがあるなら、そういう言葉ではなくて、こうしてほしいって言ってほしい」

### おうようきんだい

モンダイ

? ついついカッとなって子どもに言いすぎてしまいました。型を使ってそのことを子どもに謝りましょう。

「さっきは言いすぎてごめんなさい。時間がなくて私もイライラしてしまったの。次からは落ち着いて話ができるように気をつけるね。」

# アサーティブを実践しよう



アサーティブ・コミュニケーションは、伝え方の型さえ覚えればよいという問題ではありません。その内容は言っているものか、言うならタイミングを考えて準備することも重要です。

## アサーティブ・チャート

**ステップ1** 気持ちは落ち着いていますか？



NO

まずは落ち着くことが先です。  
怒ってはアサーティブな伝え方はできません。

YES ↓

**ステップ2** 何を伝えたいか整理できていますか？



NO

何を伝えたいかを型にそってはっきりさせ  
頭の中で一度そのセリフを言ってみましょう。

YES ↓

**ステップ3** その主張は実現可能なものですか？



NO

世の中には不可能なこともたくさんあります。  
時には妥協することも必要です。

YES ↓

**ステップ4** 言って通じる相手ですか？



NO

世の中には言っても通じない相手もいます。  
そういう人とは戦うだけ損です。

YES ↓

**ステップ5** 相手も落ち着いていますか？



NO

不機嫌な時やとても怒っている時は聞く耳を持って  
もらえません。タイミングを見きわめましょう。

YES ↓

Let's be assertive !

あなたの主張をアサーティブに伝えましょう！

主張が通らない気持ちを落ち着かせる・切り替える  
代替案を考える、誰かに相談する、などしましょう。