

# 自分の言いたいことを上手に伝える

あなたは、どのように自己表現しているでしょうか。自己表現の仕方には、3つのタイプがあります。

## ①自分よりも他者を優先し、自分のことを後回しにするタイプ。

### ☞非主張的（ノンアサーティブ）

自分の気持ちや考え、意見を表現しなかったり、しても伝わらないようなあいまいな言い方をすること。自分を抑えて相手を優先した結果、相手に自分の思いを理解してもらえない。

## ②自分のことだけを考えて他者のことを考えないタイプ

### ☞攻撃的（アグレッシブ）

自分の意思や考え、気持ちをはっきり言うことで、自分の言動の自由を守り、自分のために自己主張しているが、相手の言い分や気持ちを無視あるいは軽視して、結果的に相手に自分を押し付けている。

## ③自分のことをまず考えるが他者にも配慮するタイプ

### ☞アサーティブ

自分も相手も大切にし、自分の気持ち、考えが正直にその場にふさわしい方法で表現され、相手もまた表現できる。結果として互いの意見が一致する場合も、一致しない場合も話し合っ譲り譲られたりしながら双方の納得のいく結論を出す。お互いに尊重された感覚をもてる。

アサーションには、「自他尊重の自己表現」という意味があり、自分を大切にして「話す」とこと、相手も大切に「聴く」とことの相互交流、相互作用が含まれています。

簡単にアサーティブになることは難しいかもしれませんが、今一度、あなたのタイプは何かを考えてみてもいいかもしれません。

アサーティブトレーニングの本もたくさん出ています。学生相談室にも本が何冊かあります。貸出もしているので、ぜひご利用ください。

学生相談室で貸出しています



参考文献：平木典子著「三訂版 アサーション・トレーニング: さわやかな〈自己表現〉のために」日本・精神技術研究所 (2021/6/24)

学生相談室 (20号館1階) ※8/10～8/20は休室

開室日：月曜日～金曜日10時～17時

(月・水曜日は17時半まで)

電話：0721-24-1049

e-mail：soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp

