

# 学生相談室だより NO. 26

東京富士大学・大学院／東京富士大学短期大学部  
学生相談室カウンセラー 松田美登子

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。学生相談の中には、「面接の時に緊張してうまく話せない」、「人とコミュニケーションを取るのが苦手」などの対人関係やコミュニケーションの問題が寄せられます。前回から3回シリーズで「コミュニケーション・スキルを高めるために」をテーマにお話しています。

## コミュニケーション・スキルを高めるために②

### —あなたのアサーション度は？—

今回は「対人関係とアサーション」をテーマに、対人関係の3つのタイプ、①アグレッシブ(攻撃型)、②ノン・アサーティブ(非主張型)、③アサーティブ(さわやかな自己表現型)を紹介しました。③のアサーティブな自己表現とは、自分も相手も大切にしようとする自己表現のことで、自分の意見、考え、気持ちを素直に話すと同時に、相手が表現することを待つ態度をとまいません。「相手の言い分を聴こう」とする関わりですから、自他尊重の考えが基本にあります。これらのことから、アサーションは自己表現だけでなく、コミュニケーションや人間関係にとっても重要なものであることがわかります。次のチェックリストを使って自分のアサーション度を調べてみましょう。

#### アサーション度のチェックリスト

次のアサーション度チェックリスト\*を読み、文章のあとの(はい・いいえ)のいずれかに○をつけて下さい。

		はい	いいえ
自分から働きかける言動	1	あなたは、自分の長所や、なすとげたことを人に言うことができますか。	
	2	あなたは、自分が神経質になっていたり、緊張しているとき、それを受け入れることができますか。	
	3	あなたは、見知らぬ人たちの会話のなかに、気楽に入っていくことができますか。	
	4	あなたは、自分が知らないことやわからないことがあったとき、そのことについて説明を求めることができますか。	
	5	あなたは、自分が間違っているとき、それを認めることができますか。	
人に対する言動	6	人からほめられたとき、素直に対応できますか。	
	7	あなたに対する不当な要求を拒むことができますか。	
	8	長電話や長話のとき、あなたは自分から切る提案をすることができますか。	
	9	あなたが注文した通りのもの(料理や洋服など)がこなかったとき、そのことを言って交渉できますか。	
	10	あなたに対する人の好意がわずらわしいとき、断ることができますか。	

#### 表現が苦手な分野とアサーション度

- ◆ 〈自分から働きかける言動〉と〈人に対応する言動〉のどちらに「いいえ」の数が多くありましたか？「いいえ」の数が多い方が、自己表現が苦手な分野と考えられます。自分の感情や気持ちに気づき、受け入れることもアサーションなのです。
- ◆ 「いいえ」の数が5つ以上の人⇒自分よりも他人を優先し、自分のことは後回しになり自分を表現するのが苦手です。
- ◆ 「はい」の数が5つ以上の人⇒あなたの自己表現度は普通以上と考えられます。さらに、チェックしてみましょう。「はい」が腹立たしさを攻撃的に表現していたり、相手を無視する意図が潜んでいませんか？そのような「はい」は◎をつけて下さい。

#### アサーティブな自己表現のために

「いいえ」の数が5つ以上、あるいは「はい」の◎が多い人は、日常生活や人間関係にやや支障を感じているかもしれません。アサーティブな自己表現のためには、自分のノン・アサーティブあるいはアグレッシブな言動に気づくことが大切です。他には、アサーティブな表現法を学んだり、トレーニングを受ける方法もあります。次回はこれらについて話します。

\*このチェックリストは、日本・精神技術研究所が主催している「アサーション〈自己表現〉トレーニング；基礎・理論コース」の中で使用されたものです。本来は20項目ありますが、今回は10項目だけ紹介しました。なお、20項目のものを受けたい人や、もっと詳しく聞きたい人は学生相談室までお問い合わせください。(参考文献：平木典子著「アサーション・トレーニングーさわやかな自己表現のためにー」日精研)