

学生相談室だより

武蔵大学学生相談室 2020 年度 夏号

2020 年 7 月現在、学生相談室では感染症対策のため対面相談は休止し、電話相談で対応をしています。雨や蒸し暑さの影響が体や心に出やすい季節です。話すことで気持ちが整理されて楽になることもあります。心理面についてご相談がある時は学生相談室をぜひ活用してください。

学生相談室だより 2020 年度夏号では、アサーションというコミュニケーションスキルをご紹介します。

私たちの日常には小さな葛藤やもめごとは当たり前であり、対人関係の悩みは尽きません。お互いの希望を述べ合う権利を大切に、相互の確認をして歩み寄るために、「自分も相手も大切にする」アサーションという自己表現を活用してみませんか？

アサーションの3つの自己表現

攻撃的(アグレッシブ)な自己表現



自分

I am OK.
You are not OK.



相手

自分のことだけを考えて相手を踏みにじるやり方

自分の意見や考え、気持ちははっきり言い、自分の権利のために自己主張はするが、相手の意見や気持ちを無視したり軽視したりするので、結果として相手に自分を押しつけている。

非主張的(ノン・アサーティブ)な自己表現



自分

I am not OK.
You are OK.



相手

自分よりも他者を常に優先し、自分のことを後回しにするやり方

自分の気持ちや考え、信念を表現しなかったり、し損なったりするために、自分を自分で踏みにじることになってしまう。

アサーティブな自己表現



自分

I am OK.
You are OK.



相手

自分のことをまず考えるが、他者をも配慮するやり方

お互いの意見の相違によって葛藤が起こることもあるが、安易に妥協しないでお互いの意見を出し合って歩み寄り、それぞれに納得のいく結論を出そうとする。

アサーションというやりとりは、互いの思いや気持ちは違っていてもあたりまえ、だから「違い」を「間違い」にしないで、自己を語り、相手の思いに耳を傾けて、理解し合い、各々が自分らしさを大切に、互いに支え合って生きようとすることをめざします。



アサーションクイズ

学生の皆さんが日常生活で体験しそうな場面を想定して、3つの自己表現を考えてみました。

以下のような場面で、あなたならどのように返答するか考えたうえで回答してください。答えはこのページの最後にあります。

場面

あなたには明日が提出期限の課題があり、一刻も早く課題に取り掛からないと間に合いそうにありません。急いで帰って課題に取り組もうと足早に構内を歩いていると、友人から「悩みがあるので話を聞いてほしい」と声を掛けられました。アサーティブな自己表現は、A～Cのどれでしょう？

返答

A 「あ、そうなの…うん、わかった。話を聞くよ。」

B 「ごめん。聞いてあげたいんだけど、明日提出の課題があってすぐに帰らないといけないんだ。明日の授業後なら話を聞けるよ。」

C 「忙しくて、そんな時間ないんだ！じゃあね！」



学生相談室

- 開室時間 月曜日～金曜日 9:00～16:40 (11:00～12:00 はお昼休み)
- 場所 3号館 1階 西側
- TEL 03(5984)3723 <<学生相談室直通>>

※入構制限期間中は、対面相談は原則休止、電話相談(20～30分)で対応します。

※今後、状況の変化に応じて対面相談を再開する場合は、学生相談室HPや3Sでお知らせします。



クイズの答え

「アサーティブな自己表現」はBです。Aは「非主張的自己表現」で、このような対応ばかりしているとストレスが溜まり、人を思いやる余裕がなくなってしまうかもしれません。Cは「攻撃的自己表現」です。自分の言いたいことは言えても相手は傷つくかもしれません。自他ともに尊重した自己表現を試してみてください。

◆ アサーションについて学ぶお勧めの本

『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 改訂版』 平木典子 日本・精神技術研究所