



## 人間関係

友達関係、家族関係、恋愛関係・・・様々な人間関係が私たちを取り囲んでいます。ここでは、自分の身近な人間関係やコミュニケーションについて考えてみましょう。



### 「他人の目」が気になりますか？

思春期から青年期にかけて、自分と他人の違いを意識し、比較することが増えると言われてます。そうすることで、自分が当たり前だと思っていた自分の世界を客観的に見るようになります。しかし、他人の目を意識しすぎると、自分の言いたいことが言えなくなったり、必要以上に人に合わせすぎて、人間関係が負担になるかもしれません。

### アサーションという自己表現

アサーションとは、自分も相手も大切にしながら、自分の意見や気持ちを率直に、適切な方法で表現する自己表現の1つです。コミュニケーションの3つのタイプを紹介します。

#### ①「受身的（ノン・アサーティブ）スタイル」

相手に遠慮し、自分の考えや言いたいことを伝えられないスタイル。我慢しすぎると欲求不満が溜まり、関係のない人に入つ当たりしてしまうことも。

例) 自分は悪くないのに「ごめんなさい」とすぐに謝ってしまう。

#### ②「攻撃的（アグレッシブ）スタイル」

相手に意見を言う機会を与えず、自分の主張ばかりするスタイル。相手の言い分や気持ちを無視して自分を押し付け、後味の悪い思いをすることも。

例) 約束がキャンセルになったとき理由を聞かずに「どうして？」と責める。

#### ③「アサーション（アサーティブ）スタイル」

自分の意見ばかりではなく、相手の意見も尊重しながらフェアに折り合いをつける自己表現のスタイル。

例) 自分の気持ちは率直に伝えつつ、相手の意見にも耳を傾ける。

当てはまる項目に○をつけてみましょう



#### アサーション度チェック

1	誰かにいい印象を持ったときその気持ちを表現できる
2	自分の長所や達成したことを人に言うことができる
3	緊張していたり神経質になっていることを口に出せる
4	見知らぬ人との会話に気楽に入れる
5	用事があれば会話の場から立ち去れる
6	自分が知らないことを聞くことができる
7	人に手助けを求めることができる
8	人と異なる意見を表現できる
9	自分が間違っていることを認められる
10	適切な批判を伝えることができる
11	褒められたときに素直に対応できる
12	批判されたとき、受け答えができる
13	自分への不当な要求を断られる
14	長話を切り上げたいときに自分から言える
15	自分の話を中断されたら「最後まで話させて」と言える
16	イベントに招待されたとき、断ることができる
17	注文と違う料理が出てきたら、違うと伝え交渉できる
18	人の好意がわずらわしいとき、断ることができる
19	押し売りを断れる
20	協力を求められたときに、自分にできないことは断れる

10個以上○があったら、あなたはアサーティブなコミュニケーションが取れています。

### ほどよい自己表現、DESC法

相手に合わせすぎず、自己中心的でもない、ほどよい自己表現（アサーション）のために、次のようなDESC法を意識してみましょう。

#### Describe 状況を客観的に描写する

- ・状況や相手の行動を描写する。
- ・具体的に客観的に表現できることを伝える。
- ・相手の意図や気持ちなどは含めない。

#### Explain Express

##### 自分の気持ちを説明・表現する

- ・Dについて自分の主観的な気持ちを伝える。
- ・感情的にならず、明確に、前向きに表現する。

#### Specify 提案する

- ・相手に望む行動・解決・妥協案などを提案する。
- ・具体的で現実的な小さな行動の変化について、明確に伝える。

#### Choose 選択する

- ・相手が Yes と No どちらの反応をするか考えて、次にどうするか実行可能な選択肢を示す。



人間関係に悩んだとき、もっとコミュニケーションについて知りたいときは、カウンセリングセンターにご相談ください。