

◆ こんな時あなたなら、自分の気持ちや要求を
どんなふうに伝えますか？

- 友達と長電話していて深夜になった。友達はまだ話したいみたいだけど、そろそろ切りたい。
- サークルで負担の大きい仕事を任された。他の人にもそれぞれの仕事があるけど、自分一人ではこなせそうにないから、手伝ってほしい。
- ミーティングで反対意見がある。
- インフルエンザで寝込んでいて、レポートの提出期限に遅れそう。担当の先生に期限を延ばしてもらいたい。
- レストランで自分の注文と違うものが出てきた。
- 食事に誘われたけど断りたい。



◆ 伝え方、つまりコミュニケーションには
3つのタイプがあります

▶ 非主張的コミュニケーション

自分の気持ちや考えを伝えず、常に他者のことを優先し、他者に合わせる。

→「譲ってあげたのに」と欲求不満や怒りがたまり、人付き合いがおっくうになるかもしれません。また、我慢しすぎると突然爆発するかもしれません。

▶ 攻撃的コミュニケーション

他者の言い分や気持ちを無視し、自分の要求や考えばかりを主張する。

→自分勝手に攻撃的なので、相手が傷ついたり、敬遠されたりするかもしれません。

▶ アサーティブなコミュニケーション

自分の主張や希望も率直に伝えつつ、相手の言い分も聴こうとする。

→双方歩み寄って、納得できる結論を探っていくことができます。よく話し合った上で決めたことならば、たとえ相手に譲ることになっても後悔や不満は残りにくいでしょう。



◆ アサーティブになるには…

▶ 自分の気持ちや言いたいことをつかむ

アサーションの第一歩です。「私は」と主語をつけて文章にしてみると、自分の考えや気持ちをつかむ練習になります。

▶ 「自分の気持ちや、したいことを言っている」「嫌なことは断っている」と知る

主張することを後ろめたく思う必要はありません。

▶ 率直に、素直に、言ってみる

必ずしも受け入れてもらえるとは限りませんが、伝えれば、お互いに歩み寄るための話し合いを始めることができます。

▶ 自分の意思で決めたことなら「主張しない」こともアサーティブであり得る

アサーティブ＝「主張しなければならない」というわけではありません。大事なものは、主体的に決心しているかどうかです。



◆ 言いたいことを整理して問題解決を図る DESC法

次の4つの要素についてセリフを考えます。

例) 長電話をそろそろ切りたい

① D (describe) : 状況を客観的に描写する。

例) 「12時を過ぎたね」「1時間話したね」など。
「もう12時」は自分の見方が含まれる表現
なので避ける。

② E (express, explain, empathize) : 状況や 相手の言動への、自分の気持ちや考えを 表明する。

例) 「楽しかった」「眠い」「あなたも疲れたので
はないかと思う」など。主語は「私は」で。

③ S (specify) : 具体的で現実的な要求や希望 を提案する。

例) 「今日はそろそろ切ろうか」など。

④ C (choose) : 相手の返事や意見に対する、 自分の選択肢を考えておく。

例) 電話切ることに関しても同意したら、「電話
ありがとう。またね」など。
もし相手が「もっと話したい」と言ったら、
「あと10分でいい?」「続きはまた明日話そ
うよ」など。



文献

- ・平木典子『アサーショントレーニング』金子書房、1993
- ・平木典子『自己カウンセリングとアサーションのすすめ』金子書房、2000

◆ 学生相談室では…

- ▶ あなたご自身の心配なこと、気になることについて相談に応じています。
- ▶ 身近な人に関する心配なこと、気になることについて相談に応じています。
- ▶ 必要に応じて、医療機関など外部の治療・相談機関をご案内します。

プライバシーは固く守ります



京都女子大学 学生相談室
(Y校舎 地下1階)

(所在地) 〒605-8501
京都市東山区今熊野北日吉町35
(電話) 075-531-7075
(時間) 月～金 9:00-11:00, 12:00-17:00
土 9:00-12:00

発行: 京都女子大学 学生相談室
(2013年4月作成)

アサーション 上手な自己主張



京都女子大学
学生相談室

