

「男女共同参画社会」について考えてみよう

vol.3

相手も自分も大切に

「アサーティブ・コミュニケーション」とは

ご近所や家族間など身近な人間関係で、うまく自分の気持ちが伝えられなかったことはありませんか。また、言い過ぎてしまった、もっとはっきりものが言えたらいいのに、うまく断れるようになりたい、自信をもって人と接することができるようになりたい…と思うことはありませんか。

自分の気持ちや意見を、相手の権利を侵害することなく、誠実に、率直に、対等に表現するコミュニケーションが、「アサーティブ・コミュニケーション」です。

アサーティブ・コミュニケーションを理解し、より良い人間関係を築くことが、男女共同参画社会につながります。

コミュニケーションを3つに分類

私たちの日常生活でのコミュニケーションを3つに分類してみます。

① 攻撃的

人に食ってかかる攻撃的なタイプ

人との関係を勝ち負けで考える。相手を見下すことで自分の優位を証明しようとする。まわりは対立を怖れてビクビクしている。



② 受身的

自己犠牲的で、ふみにじられても黙っている対応タイプ

自分が我慢さえすればよいと感じていて、自分で何かを選択したり、決定したりすることをしない。自分を常に卑下していて、ほめ言葉を受け入れられない。



③ 作為的

攻撃性を隠して相手をコントロールするタイプ

表立って行動はせず、作為的に周りの人間を利用して自分の要求をかなえる。



コミュニケーションのパターンは、状況や相手の態度により変わりますが、自分の今の態度を認識することが相手との良好なコミュニケーションを育むスタートとなります。

積極的に「アサーティブ・コミュニケーション」を実践しましょう

アサーティブ・コミュニケーションの4つの柱

アサーティブ・コミュニケーションを取るときには、相手と向き合うときの心の姿勢として大切な4つの柱があります。この4つの柱を基本に相手とコミュニケーションを取ることが大事です。

誠実

自分に対しても相手に対しても誠実であること

率直

相手の顔を見ながら気持ちや要求を率直に簡潔に具体的に伝える。「私は」を主語にして話す

対等

たとえ立場や役割に上下関係があったとしても、人間としては対等であることを忘れない

自己責任

言ったならば言ったなり、黙っているなら黙っているなりの自分の行動の結果を自分で引き受ける

4つの柱

アサーティブ・コミュニケーションのポイント

① 伝えたいことを整理する

- ・事実 これまでどのような事実があったのか、今どうなのか
- ・感情 どのように感じてきたか、今どのような感じがしているのか
- ・要求 ～したい、～したくない、～してほしい、～してほしくない
- ・結果 嬉しい、助かる

② 取り上げたいのは相手の人間性ではないことが分かるように話す

③ 解決・代替案を提案することで、双方が納得のいく結論



問い合わせ先 政策企画グループ政策振興班
(☎ 63-1111 内線 146)