

学生相談室だより 冬号



金曜相談員 中嶋真由美

早いもので1年が終わろうとしていますね。この時期になると、年賀状の準備をしなければ…と思いつつ、いつもギリギリになってしまいます。(最近は、SNSで新年の挨拶をする方のほうが多いかもしれませんね)

私は、大学時代にもらった年賀状で、今もその文章を鮮明に覚えているものがあります。同じ大学の友人からもらった年賀状です。とても絵がうまかった彼女は、自分でイラストを全面に描いた年賀状に、

～ 自分の「わたし」を大事にできるひとは、

他人の「わたし」も大事にできる ～

という一文を添えていました。「今年もよろしく！」という決まり文句の年賀状が大半の中、彼女の年賀状はインパクトがありました。文章の意味に「その通りだ！」とも思いましたが、同時に、私は「彼女になにかしてしまったのだろうか？」と、思わず考えこんでしまいました。



謎がとけたのは、冬休み明け。大学が始まって、彼女と話していると、それは心理学の「アサーション」の考え方だということが分かりました。「アサーション」とは、日本では、「さわやかな自己表現（または自己主張）」と訳されています。お互いを大切にしながら、率直に自分の考えや思いを伝えていくことです。例えば、人に嫌なことを頼まれた時、つい断れず無理をして「OK」してしまい、あとで自己嫌悪に陥ったり、一人で大変な思いをしてしまった経験はありませんか？そんなときに、相手も自分も嫌な思いをすることなく、「I am OK, You are OK. (私も大丈夫、あなたも大丈夫)」な言い方で、さわやかに自己表現しよう！というのが、「アサーション」というコミュニケーションスキルです。

具体的には、どんな言い方か次の例で考えてみましょう。

あなたは、久しぶりのお休みで、前から楽しみにしていた映画を1人で観に行こうとしています。すると、「今日、アルバイト代わって!」と友達から電話がかかってきました。さて、あなたなんと言いますか? (正解不正解はないので思ったままでOK)



- ①「(つつい断れずに) いいよ!」
- ②「え〜?! こんな急に?! 無理!!」
- ③「実は、今から映画を観に行くところなの。17時からなら交代できるけどどう?」

①は、自分より相手を優先する『ノンアサーティブ (非主張)』タイプ。自分の考えを遠慮して伝え、なかなか率直に言えません。

②は、相手より自分を優先する『アグレッシブ (攻撃)』タイプ。自分の考えを率直に伝えられます。ただ、相手への配慮がないので、自分の言い分を一方向的に押し通します。

③は、自分を優先しながら、相手のことも配慮し意見できている『アサーティブ (主張)』タイプです。③が「私も、あなたもOK」に一番近いですね。

このコミュニケーションスキル、すぐにできるようになるのは難しくても、意識しておくと、スムーズな人間関係が築けるのではないのでしょうか。

参考になる本の紹介



※学生相談室の開室曜日・時間 (通常、授業期間のみです)

月曜:12時~16時(対面) 水曜:11時~15時(オンライン) 金曜:11時~15時(対面)

場所: 2号館 1階 保健室隣

2次元コードから予約申し込みのメールが送れます ⇒⇒⇒

学内ポータルにも情報がありますのでご参照ください。

<https://www.kaichi.ac.jp/life/consultation/>

