

# 健康づくりを

## 第8回

### アサーティブな表現をするために



山本 絵莉  
本会保健師

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

#### アサーションとは

私は仕事や私生活で「あの時は相手にこうやって伝えればよかったかな」「もう少しよい言い方があったかもしれないな」と、振り返ることがよくあります。皆様はいかがでしょうか。

悶々と振り返る日々の中、相手も自分も大事にしなが、自分の気持ちや意見を相手に伝える技術があると感じました。これは行動療法の一環として生み出されたコミュニケーション方法の「アサーション」と言います。

アサーションでは、コミュニケーションタイプをアグレッシブ、ノンアサーティブ、アサーティブの3つに分類しています(表)。そして、上手な自己表現のために次のようなポイントをあげています。

#### 自己表現が上手になる4つのポイント

1. 自分の気持ちに耳を傾ける
2. 内容を次の5つの構成で伝える
- ① 主観を含まずに状況や客観的事実を描写する
- ② 「私」を主語にして、自分の感情や気持ちを建設的に明確に述べる
- ③ 相手の立場に立ち、気持ちや考えを推察して表現する
- ④ 自分の望む気持ちや行動を明確に表現する
- ⑤ 相手の希望や自分の意向を踏まえ

3. 提案を提示する  
アサーティブを邪魔する思い込みをなくす
4. その場でアサーティブな表現ができなくても、後からアサーティブな表現で自分をフォローする

#### アサーティブな表現を めざして

これらのポイントすべてをすぐに実践することが難しくても、一つずつ意識することで「うまく気持ちを伝えられた」という手応えを感じるようになります。

特定保健指導では生活環境や食事、運動習慣についてうかがい、生活習慣の改善に向けて作戦を一緒に考えます。

ある方は来室時に表情が硬く、質問には必要最低限の言葉でしか答えてくれませんでした。この時、私は心の中で「話を聞き出せず、面接がうまくいかなくなるかも…」という思い込みに陥りそうになりましたが、それを打ち消しました。そして、うかがった状況を共有し、相手の立場で考えて「こういう気持ちでいるのかな」と想像したことを伝えました。その上で参加者が希望する改善したいポイントをどのようにつか提案するか、その具体的な作戦をいくつ提案するように意識しました。すると参加者から「今回は

表 アサーションにおける3つのコミュニケーションタイプ\*

①アグレッシブ(攻撃的)な表現	相手の立場や言い分、気持ちを無視や軽視したりして、自分の考えや感情だけを押し通したり、主張する表現。「あなたは」の主語が隠れていることが多く、今から言おうとしていることには「あなたは」が隠れていないかを確認するとよい。
②ノンアサーティブ(非主張的)な表現	自分の考えや感情、意見を言わなかったり、曖昧な言い方をしたりと相手に合わせる表現。自分の気持ちを抑え続けて問題が解決されない状況が続くために不満が募り、その不満が突然爆発したり、ストレス性の病気を発症することもある。
③アサーティブ(主張的)な表現	自分の気持ちや考えが素直に表現され、その一方で相手の立場や状況や言い分にも十分配慮する、自分も相手も尊重した表現。アサーティブは「私は」が主語となる。

この作戦をやってみようと思う。以前プログラムに参加した時はすべきことを押しつけられた感じがあったが、今日はそれがなかったたのでよかった」と、笑顔が見られました。

これからも日々意識しながら、アサーティブな表現を実践していきたいと思えます。

アサーティブジャパン <https://www.assertive.org/communication/type/> ※左記ホームページ「自分のコミュニケーションタイプを知ろう」からタイプ診断が可能  
「へるすあっぷ」法研、2021年8月号 No.442  
「心が元気になる8つのストレス処方箋」島悟・監修/東京法規出版

参考サイト・文献