

## アサーティブに生きよう

2021・12・20 校長 重枝一郎

人間関係で、相手が見えている世界と自分が見えている世界が違うとき、意見の食い違いや気持ちのすれ違いが起こりがちです。そんなとき、人は受動的か攻撃的のいずれかの態度をとりがちです。そのいずれでもない態度を「アサーティブ」と言います。

例えば、バーゲンセールで長蛇の列になっていて、自分が後ろの方に並んでいるとします。そんな状況の時、ある人が列の前の方に割り込んできたとします。そんな時あなたならその人に対してどんな言い方をしますか？3つのパターンでちょっとやってみます。

一つ目、「おい！どけ！ふざけんなよ！」この言い方はどうですか？自分はスッキリするかもしれませんが、おそらく言われた相手にストレスが100%かかると思います。これを“攻撃的自己主張”と言います。ドラえもんで例えて言うと「ジャイアンタイプ」とか、「いばり屋さん」などとも言ったりします。そして攻撃には攻撃で返ってきます。

二つ目、「(ずるいな～こっちはずっと並んでいるのに・・・ずるいな～)」と心の中では思っているけど相手に伝えることはできない。これは自分にストレスが100%かかっていて、相手は何も感じていないかもしれません。これを“非主張的自己主張”と言います。ドラえもんに例えて言うと「のび太タイプ」とか「もじもじさん」などとも言ったりもします。

三つ目、「みなさん並んでいるので、すいませんが後ろに回ってください」この言い方はどうですか？いろいろな言い方はあると思いますが、自分にも相手にもストレス0%になる言い方・・・これが“アサーティブな表現”と言います。ドラえもんで例えて言うと「しずかちゃんタイプ」とか「さわやかさん」などとも言ったりもします。

人間関係の対立や気持ちがうまく伝わらないときは当然あります。そのことは必ずしもマイナスではありません。対処の仕方の結果が、マイナス価値を生むか、プラス価値を生むかに分かれるのです。そして、人の援助を期待する前に、まず自分が変わることが“アサーティブ行動”と言います。また、“アサーション”とは、コミュニケーションスキルというだけでなく、「過去」や「相手」は変えられないことを受け入れる生き方を学ぶことも含まれます。「過去」「未来」「相手」にとらわれすぎず、「今ここ」に生きる自分に気づくことも含まれます。

実は、私が入学式や始業式で、みなさんに話した言葉に「自分よし 相手よし みんなよし」があります。これはこの“アサーティブに生きよう”にもつながります。

ドラえもんで例えをしたついでに、歌でもやってみます。

### 「アサーションの歌」をドラえもんの替え歌で・・・(友人作)

- 1 あんなことイイな 言えたらイイな あんな時こんな時 言いたい放題  
だけどみんなみんな 怒ってしまう 友だちどんどん なくしてしまう  
いばり屋さんにはなりたくない 「じゃあ アサーション」  
アンアンアン とっても大切 アサーション
- 2 あんなことイイな 言えたらイイな あんな時もこんな時も はっきり言えない  
だからみんなみんな 勝手に決まる 相手の都合で 決まってしまう  
もじもじさんにはなりたくない 「じゃあ アサーション」  
アンアンアン とっても大切 アサーション
- 3 あんな人イイな なれたらイイな あんな時こんな時 きちんと言え  
だからみんなみんな わかってくれる やさしい気持ちで わかってくれる  
さわやかさんになりたいな 「じゃあ アサーション」  
アンアンアン とっても大切 アサーション

2021 年が終わります。「女学院生プライド（下記）」が確立しているか、振り返ってほしい。3 学期は最終確認の学期であり、次の学年の「0 学期」という助走の学期でもあります。みなさん よいクリスマスを。



- 人の話を聞くこと
- 礼儀正しいこと
- マナーを守ること
- 譲り合うこと
- 相手を尊重すること
- 参加すること
- 協力的であること
- 適切に注目を求めること
- 人を助けること
- 静かに話すこと
- 辛抱強くあること
- 礼儀正しい言葉遣いをすること
- きちんと謝ること