

親子のコミュニケーションを豊かにする「アサーティブなかわい」

岡 実樹

家庭教育応援講座講師
児童発達支援・放課後等
デイサービスいろは代表

親子のコミュニケーションとれていますか？

あなたはコミュニケーションが得意ですか？

仕事をしている時や、友だちと話している時、子どもと接している時など、うまく気持ちや思いを伝えることができなくて、黙り込んでしまったり、自分の気持ちを誤魔化してしまったり、必要以上に攻撃的な言い方をしてしまったりすることはありませんか？

そして、そのようなコミュニケーションを取ってしまった後に、落ち込んだり後悔したりすることはありませんか？

「アサーション」をひと言で言えば、さわやかな自己表現になります。そして、相手も自分も我慢したり、攻撃したりすることなく、お互いが気持ちよく過ごすためのコミュニケーションの方法のことを「アサーティブコミュニケーション」と言います。

3つの自己表現タイプを知ろう。

まずは自分の「自己表現の傾向」を知りましょう。

【アグレッシブ-攻撃的】ジャイアンタイプ

アグレッシブとは、自分のことを中心に考え、率直に相手に意見を言う人のことです。自身の考えを主張できるというポジティブな一面がある一方で、相手を傷つけてしまうことや、人の意見に耳を傾けられないといったネガティブな面もあります。



【ノン・アサーティブ（パッシブ）-消極的】のび太タイプ

ノン・アサーティブ（パッシブ）とは、自分の意見を主張せず相手に合わせるような人のことです。トラブルなどは起こりにくいタイプですが、感情を押し殺した結果、ストレスが溜まりやすい傾向があります。



【アサーティブ-積極的】しずかちゃんタイプ

アサーティブとは、自分の気持ちや考えを相手に伝えられますが、相手のことも配慮した自己表現です。アグレッシブとノン・アサーティブの中間でバランスの良いタイプと言えるでしょう。

いつもしずかちゃんタイプでいられたら良いのですが、それも難しいので、まずは自分の自己表現の傾向を知ることから始めましょう。



アサーティブな言い方に直してみよう。

（例）お友達から、遊びに誘われた。自分はとても疲れていて行きたくないので断りたいという状況だとします。

「疲れてるから行きたくない」「あなたと遊びたくない」とストレートに伝えるとどうでしょうか？相手は傷つくかもしれません。もしかすると次は誘ってくれないかもしれません。

アサーティブコミュニケーションの4ステップ

ステップ1：状況を受け止める。感情的にならないようにまず気持ちを落ち着ける。

ステップ2：相手の立場や気持ちに共感し思いやる内容と、
内容に対する自分の感情を率直に表現する。

ステップ3：相手にとってもらいたい行動や、自分がとりたい行動を、
1つか2つ具体的に伝える。

ステップ4：ステップ3に対する相手の反応（肯定的または否定的）によって、
自分がどういう行動を取ることを選ぶのか（さらに交渉するのか）、
どういう気持ちになったのかを伝える。
（相手をねぎらう言葉をつけたすとなお良いですね。）



今回の場合、①今日は行きたくな…という自分の気持ちと、誘ってくれたのはありがたいな、うれしいなという状況を受け止めます。

そのあとはこのように伝えてみましょう。

「②誘ってくれてありがとう。とてもうれしいんだけど今日はすごく疲れていて、行けそうにないんだ。一緒にいるお友達にも気を使わせてしまうと思う。③もしよかったら次の金曜日の夕方なら遊べそうだから、また誘ってもらえると嬉しいな。」といったように、

「遊びには行けない」という自分の気持ちはきちんと伝えて、でも誘ってくれてうれしいよと相手をねぎらう言葉を付け加えます。

「私は～と思ったよ」といったI（アイ）メッセージで伝えることも効果的です。

まずは保護者からはじめてみよう。

アサーティブなコミュニケーションがとれるようになると、自分も相手も思いやることができるようになります。ぜひご家庭で、まずは保護者同士のやり取りから始めてみましょう。お子さんはそのやり取りをみて、豊かなコミュニケーション能力を身につけていきます。