

Q&A

Q：なにげない会話のとき、アサーティブネスを意識するのが難しいです。どうすればいいですか？

講座に参加してから日々アサーティブであろうと努力はしていますが、日常生活の中では考えるよりも先についに口が出てしまい、アサーティブでない言動をとってしまうことが多いです。先日も夫にちょっとしたことでキレてしまい、あとで後悔したものの、時すでに遅し…。日常のなにげない会話のとき、どうしたらアサーティブになれるでしょうか。

A： よお～く、わかります。
日常生活では、つつい先に口が出てしまうものですね。

講座では、口にする（ロールプレイで練習する）前に、何を伝えたいのかを整理しました。本当は何を伝えたいのか、相手を責めずに落ち着いて伝えるには、相手に“伝わるように”伝えたいことの「的をしぼる」ことが重要です。要求はあれもこれもいくつもお願いするのではなく、一つにしぼる。曖昧な言い方ではなく、具体的にお願いします。これらは、相手を大切にするためにも、自分の気持ちや要求を伝えるためにも重要なポイントになります。

しかし、日常生活でのなにげない会話では、もちろん事前に「的をしぼる」なんてことはできない場面も多いかと思います。

ご質問を拝見しますと、あとで後悔することもあるとのこと。でも、まずはこうした「振り返り」が大切なのではないのでしょうか。その場でアサーティブにできなくても、あとで振り返ってみること。この振り返りの積み重ねや、アサーティブネスの4つの柱（誠実・率直・対等・自己責任）を意識し続けることが、何気ない会話のときでもアサーティブにふるまう第一歩につながると思います。

そして、あとで振り返った時に、「ちょっと言い過ぎたな」と思ったら、それはぜひ誠実に相手に伝えてみてください。

「あの時は言い過ぎてごめんね。実は…」と。

今度は「実は…」の続きをアサーティブに伝えられるかもしれません。

実践を心から応援しています☆
(六波羅陽子・アサーティブジャパン専属講師)

