

へこむ…。
また断れ
なかつた。



あーもう、
イヤミな
自分に
うんざり…

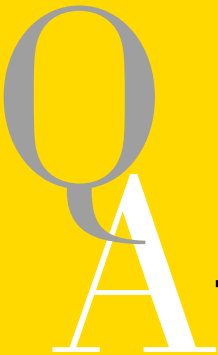


わたし…
怒りすぎて
噂されてる？



アサーティブで、
いますぐ話し合いカクメイを！

特定非営利活動法人 アサーティブ ジャパン



アサーティブって？

自分も相手も責めない 話し合いカクメイです！

「短気」「内気」「照れ屋」などの**性格**を
変えるのは不可能でも、**伝え方**を変えられます。

アサーティブとは、相手と対等な関係を築くための
対話スキル。身に付けることで、怒りにまかせて
相手を責めることも、「言えなかった」で自分を責めることもない、
気持ちの良いコミュニケーションがはじまります。

この冊子で**アサーティブ**のエッセンスを知って、
今日からハッピーな**対話**をはじめませんか？

こんなキャラになること、 ありませんか？

職場や家庭、いろんな人との関係を思い浮かべてください。

“おこり”

キャラ

つい怒ってしまう…



相手が自分の思いどおりに行動しないことが許せなくて、いつも上から目線で怒ってしまう。

“ひるみ”

キャラ

言えない、断れない…



相手に悪い気がして、ホントはイヤなのに断れなかったり、伝えたいことを言い出せない。

“いやみ”

キャラ

皮肉を言ってしまう…



不平不満についてきちんと話し合わずに、ついイヤミな言葉が出てしまう。

“おこりキャラ”が出てきたら…

アサーティブなコミュニケーションのヒント



！ 怒りは自分の責任！

気をつけたいのが「相手が一方的に悪い」モードになること。原因はともかく「腹を立てているのは自分であり、自分の責任で怒っている」と考えてみませんか？これが相手と対等に向き合うための一番のポイントです。

！ 怒りの裏にある本当の気持ちを伝えよう

不安、ストレス、心配など、怒りの裏にある本当の気持ちを見つけてみましょう。疲れて気が立っているなら、何かにあたるのではなく、「今日は疲れてイライラしている」と伝えればOK！

！ 「わたしは…と思う」と言ってみよう

気持ちを伝えるには、「あなたはダメだ!」ではなく、「帰りが遅いことに腹を立てている」など、「わたしは」に続く言葉で、具体的な態度や状況に言及しましょう。その際、落ち着いた声と態度が大切。怒鳴り声も作り笑いも必要ありません。

避けたいのは
「相手が一方的に悪い」モード。
「腹を立てているのは自分であり、
自分の責任で怒っている」と
考えてみませんか？

“ひるみキャラ”が出てきたら…



一方が我慢して成り立つ
関係はどのみち短命。
もっと自分の気持ちを尊重
した対話を
はじめてみませんか？

アサーティブなコミュニケーションのヒント

！ 「言いづらい」宣言でラクになろう

切り出しにくい話のときは、「言いづらいんだけど」「お願いするのが申し訳ないんだけど」などと前置きをするのがポイント。気持ちを打ち明けることで話しやすくなり、相手もそのつもりで聞く耳を持ってくれます。

！ 伝えたいポイントを絞ろう

例えば仕事の依頼を断るなら、タイミングなのか、内容なのか、量なのか、NGのポイントを絞ります。そうすることで相手も納得しやすく、また「明日ならできます」などの代替案が見つかりやすくなります。

！ 自己卑下の言葉は避けよう

「大したことないかも」「つまらないよね」の前置きはやめて、「これは大事なこと」として堂々と伝えてみると、相手も耳を傾けてくれるでしょう。

“いやみキャラ”が出てきたら…



アサーティブなコミュニケーションのヒント

！「本当に伝えたいのは」と自問しよう！

イヤミなセリフを言いたくなったら、すぐに心のなかで「本当に伝えたいのは」とつぶやいてみましょう。これで一呼吸置いて、皮肉ではない本当に伝えたい意見を見つけましょう。冷静になれば、後悔必至の一方的な妬み節を防ぐこともできます。

！勝手に味方を作らない

本当に伝えたい意見が見つかったても、言い方にはご注意ください。「みんなもそう思ってる」など、他人を味方につけると相手も反発しがち。「わたしはこうあってほしい」と自分の要望として伝えましょう。

！態度でなくて「ことば」にしよう

イヤミな態度で伝えても相手は理解できません。伝えたいことはなるべく「ことば」にしてみましょう。

イヤミなことを言うと
後味が悪いですね。
「本当に伝えたいのは」
と心の中でつぶやいて
みましょう。

アサーティブは、こんなところで 役立てられています。



企業・団体

● 研修で組織内の
コミュニケーションを高め、
生産性向上を支援
コンプライアンス意識の
向上やメンタルヘルスの
予防といった効果も



学校・医療・福祉機関

● チーム医療の機能を
高める効果、福祉現場の
燃え尽き防止
● 教職員だけではなく、
学生のコミュニケーション
能力にも寄与



もちろん個人も

● 家庭、職場、地域
のよりよい人間関係
づくりをサポート

アサーティブネスを身につけるには、トレーニングが一番の近道

NPO法人アサーティブジャパンの講座では、
ディスカッション、ロールプレイを中心に、
実践的なトレーニングを行います。
2004年から現在までの受講者はおよそ5万人。
10代から80代までのさまざまな年代や職業の
方にご参加いただいています。

■ お申込み・お問い合わせ
特定非営利活動法人 **アサーティブ ジャパン**
Tel: 042-580-2280 Fax: 042-580-2528
<http://www.assertive.org>
e-mail: info@assertive.org

アサーティブを 身につけるには？



特定非営利活動法人

アサーティブ ジャパン

ASSERTIVE JAPAN

186-0002 東京都国立市東1-6-31 KSビル4F A号

Tel: 042-580-2280 Fax: 042-580-2528

<http://www.assertive.org>

e-mail: info@assertive.org

わたしたちが お手伝いします。