

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2025 2月号



アサーション・トレーニング

日本のアサーション・トレーニングの先駆者である平木典子氏は、著書の中で、3つの表現のタイプ、「非主張的自己表現」「攻撃的自己表現」「アサーティブな自己表現」を挙げています。

〈非主張的〉とは、自分の気持ちや考えを言わないだけでなく、曖昧な言い方、言い訳がましい言い方、消極的な態度や小さな声で言うことも含まれ、一見相手を立て、相手に配慮しているように見られるが、自分の気持ちに不正直で相手に対しても率直ではない、としています。そして、劣等感や諦めの気持ち、相手に対する恩着せがましい気持ちや恨みがましい気持ちが残りに、この不快感が欲求不満や怒りとなったり、我慢し耐え続け、過剰なストレスでうつ状態になったりすると述べています。

〈攻撃的〉とは、自分の考えや気持ちをはっきりと言い、自己主張しているが、相手の言い分や気持ちを無視、または軽視して、結果的に相手に自分を押し付ける言動であるとし、たんに暴力的に相手を責めたり、大声で怒鳴ったりするだけではなく、相手の気持ちや欲求を無視して自分勝手な行動をとったり、巧妙に自分の欲求を相手に押しついたり、相手を操作して自分の思い通りに動かそうとすることをいう、としています。そして、攻撃的な人は、必要以上に威張っていたり、強がっていたりして自分に不正直で、自分の意向は通っても後味が悪く、後悔することになったり、相手からは敬遠されたりします。

〈アサーティブ〉とは、自分も相手も大切にしたい自己表現で、自分の気持ち、考えなどが正直に率直に、その場にふさわしい方法で表現され、相手が同じように発言することを奨励しようとする、としています。互いの意見に葛藤が起こった時も、互いの意見を出し合って、譲ったり譲られたりしながら双方にとって納得のいく結論を出そうとします。このような言動は、余裕と自信に満ち、じぶんがさすがにいいだけでなく、相手にもさわやかな印象を与えます。

アサーション（自分も相手も大切にしたいさわやかな自己表現）ができるようになりたいものです。

当相談室では、現在は、個人のカウンセリングの中で、ご相談内容に応じて、アサーション・トレーニングをおこなっています。

阪神カウンセリング・ラボ 梅田相談室

<https://www.hanshin-cl.com/>

〒530-0014 大阪市北区鶴野町4-11 朝日プラザ梅田9階910

Tel/Fax 06-6147-2533

E-mail hanshin-cl@star.ocn.ne.jp

