

# コミュニケーションスキルを高めよう

日常生活においてストレスの原因として考えられる一つに「人間関係」があります。人間関係がストレスになる一因には、コミュニケーションの不全があげられます。相手の気持ちを大切にしつつ、自分の気持ちを伝えるコミュニケーションスキルを習得して、より良い人間関係を築き、ストレスの少ない毎日を送りましょう。



## 自分の考えを適切に伝えるアサーション(自己表現)スキル

気持ちの良いコミュニケーションをするための考え方とスキルのことを「アサーション」と言います。

アサーションの考え方では、コミュニケーションのタイプを大きく3つに分けて考えます。

### ①攻撃型

相手の気持ちを無視・軽視して、自分の意見や考えを押し付けることが特徴です。

「常に自分が優先されるべき」とか「思い通りに人を動かしたい人」が取りやすい言動です。主張が強いので意見は通りやすいのですが、結果的に本人が後味の悪い思いをしたり、周りから敬遠されたりすることに繋がります。

### ②非主張型

相手に気を遣うことができる反面、強く主張されたり無理難題を突きつけられても断れずに受け入れてしまいます。

常に受け身で自分の言いたいことを言えないので、大きなストレスを抱えたり、損な役回りを務めてしまいます。

「自分の意見や気持ちを言わない」または「言っても相手に伝わりにくい」のが特徴です。

### ③アサーティブ

相手も自分も尊重するため、「自分の考えや気持ちを素直に捉え、攻撃的にならず正直に伝える」(話す)と、「相手の反応を受け止めようとする」(聞く)の、両方を実現できます。

「自分の思い通りにはならない」ことを前提としてコミュニケーションをとるので、前向きで建設的な意見交換や歩み寄りが可能です。

## アサーティブな会話をするための4つのポイント

### 1. 伝えたいことを率直に表現する

自分の要求や気持ちを伝えるときは、遠回しに言ったり、怒鳴ったり弁解したりせず、シンプルに伝える。

### 2. 自分の正直な気持ちを誠実に表現する

「こうあるべき」「こうしなければならない」ということにとらわれず、自分の気持ちに正直に向き合い、偽ることなく伝える。

### 3. 自分も相手も対等な関係であるということを意識する

相手が自分よりも上か下かにとらわれることなく、対等に向き合う。

### 4. どうするかを自分で決め、結果に責任を持つ

自分の気持ちや要求が全て受け入れられるとは限らず、望んでいない反応を相手が返す場合もあります。相手がどうするかは相手の都合なので、その反応で自分を責めたり、不愉快になったりしない。

私も OK!あなたも OK!



長年かけて身につけた言い方や態度はなかなか変えることができませんが、それを変えていこうというのがアサーティブ・トレーニングです。

まずは、自分のコミュニケーションパターンに気づき、ロールプレイングを繰り返しながら、自分の感情や要求、意見の適切な表現方法を身につけていきましょう。