

前は、「私メッセージ」を紹介しました。今回は、「自分も相手も大切に伝える伝え方」である「アサーションメッセージ」を紹介します。「私メッセージ」は、アサーションのひとつでもあります。

1. アサーションの4つの柱

「自分も相手も大切に伝える」伝え方である『アサーション』は、4つの柱からなっています。下記の4つの柱を常に意識して相手に言葉を伝えていきます。

- ① **誠実** : 非言語（表情・態度・声のトーン）に現われる。
- ② **正直** : 怒りは2番目の感情である。最初に感じる感情と向き合う。
- ③ **対等** : 上から目線での態度や卑下することもなく同等の立場である。
- ④ **自己責任** : どのように反応するかは相手の課題であるので右往左往はしない。

言葉と非言語が合っていない「言行不一致」は不誠実である。また、怒りは2番目に起きる感情であり、その前の感情として「寂しさ」「悔しさ」「恥ずかしさ」等の場合がある。最初の感情に気づく訓練が必要である。相手が幼稚園児であったとしても尊敬尊重し、敬語を使った対等な関わりをする。言いたいことを何でも言うのがアサーションではなく、自分を大切にするには言った方がいいのか？相手を大切にするには言わない方がいいのか？など互いにとってどうなのかを吟味する。その上で伝えたことをどう受け取るかは相手に委ねる。相手が怒って関係性がダメになっても右往左往せずに結果を受け止める。

2. 「アサーション式メッセージ」のやり方

「謝罪」⇒「理由」⇒「表明」⇒「代替案」の順番で主張する。

「ごめんね（謝罪）家に帰ったらお母さんと出かけるから（理由）今日は遊べないんだ（表明）明日は大丈夫だけどどうかな？（代替案）」

○「分かったよ！明日遊ぼう！」⇒「ありがとう！じゃあ、明日ね！」

×「何でよ！もう遊ばない！」⇒「ごめんね！気が変わったら明日遊ぼうね！」

「すみません（謝罪）今日は大事な用事があるので（理由）放課後の会議は最後まで出ることができません（表明）もしよければ、会議を延期することはできないでしょうか（代替案）」

○「それなら明日の放課後はどうだい？」⇒「ありがとうございます。明日なら大丈夫です」

×「困るなあ、今日じゃなきゃダメだ！」⇒「分かりました。明日、会議の結果を教えてください」