

# 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者: 前村沙都子

Tel(086)272-8116 Fax(086)272-0883  
<http://okayamaeap.jp>

## アサーティブなコミュニケーション?!

頼みごとをしたり反対に頼まれごとをされたりなど、日々働く中で人と関わる機会が多いと思います。そんなとき、自分や相手の意見を優先させ過ぎてしまった経験はありませんか。自己表現の種類の中に、アサーションというものがあります。アサーションとは、自分も相手も大切にしたい自己表現のことです。今回は、アサーションについてご紹介させていただきたいと思います。

### ～アサーティブなコミュニケーション～

自分の気持ちや考えなどを正直に、率直に、その場にふさわしい方法で伝えます。そして、相手にも同じように発言することを勧めます。こうすることで、互いに気持ちよくコミュニケーションをとることができます。

もしもお互いの意見が違った場合は、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すために話し合います。この話し合いの結果、一人の提案では思いつかなかったアイデアなどが生まれ、より満足のいく妥協案が探し出せることもあります。



アサーティブな自己表現は、使い慣れていないとなかなか思いつくことが難しいこともあります。そんなときは、DESC法を使うと、思いつきやすくなります。

**D (Describe) : 描写する**  
自分が対応しようとする状況や相手の行動を、客観的・具体的に描写する。

**E (Express, Explain) : 表現・説明する**  
状況や相手の行動に対する自分の主観的な気持ちを表現したり説明したりする。

**S (Specify) : 特定の提案をする**  
相手に望む行動や妥協案などを、具体的に・現実的に提案する。

**C (Choose) : 選択する**  
肯定的・否定的結果を考えたり想像したりして、それに対してどういう行動をするか選択肢を示す。

例：忙しいときに、同僚から頼まれごとをされた場合

手伝いたいんですけど (E)、実は私もいくつか仕事を抱えてるんです (D)。



明日なら手伝えるんですが、どうですか? (S)  
そうすれば、私も集中して手伝えると思うんです (C)。

