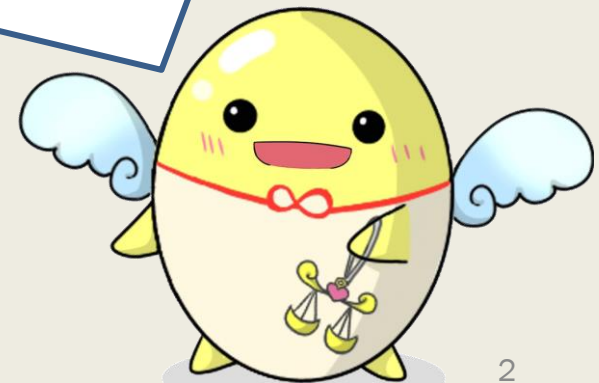




人と人とのよきよき関係について
一緒に考えよう
～アサーティブ・コミュニケーション編～

企画：江戸川区総務課
監修：一般社団法人エープラス吉祥眞佐緒

よいよい関係を
築くための
コミュニケーションを
紹介します



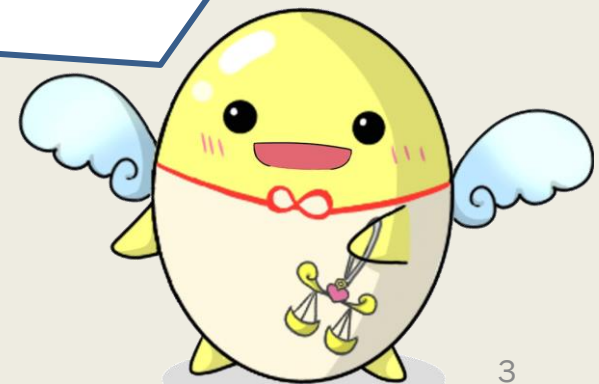
アサーティブネスって

知っていますか？

Assertiveness(アサーティブネス)

自分も相手も大切にする

自己表現のことです



**アサーティブ・
コミュニケーションで
単なる「自己主張」ではなく、
対等で心地よい関係を作っていこう**

**相手に自分の考えや気持ちを言葉にして伝える
ことはとてもたいせつですが、練習が必要です。**



アサーティブ・コミュニケーションで 大切な4つの考え方

① 誠実

自分の気持ちに気づいて、ごまかさないこと

② 率直

気持ちや要求を伝えるときは、相手にきちんと伝わる形で行うこと

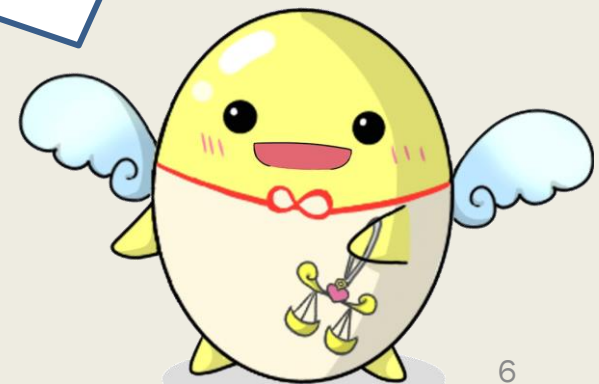
③ 対等

自分を卑下したり、相手を見下したりしないこと

④ 自己責任

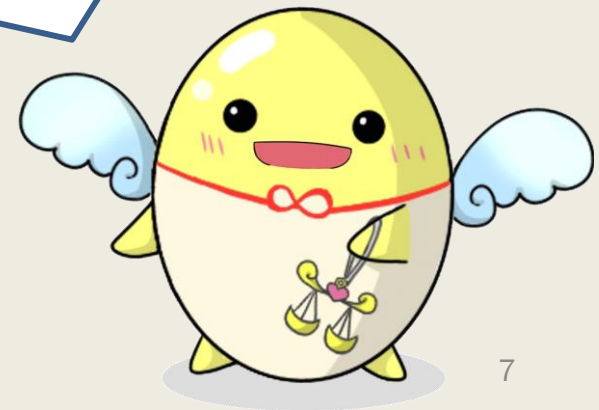
自分の行動の結果をすべて、自分で引き受けること

**好きな人との関係だけでなく、
いろいろな人間関係で
役立ちます**

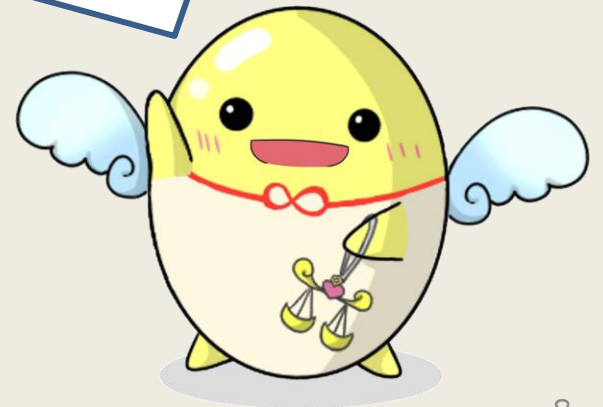


**言い方を優しくするだけでは
ダメ！**

**自分も相手も尊重する考えが
なければ逆効果です**



ペアになって
アサーティブ・コミュニケーション
の練習をしてみましよう

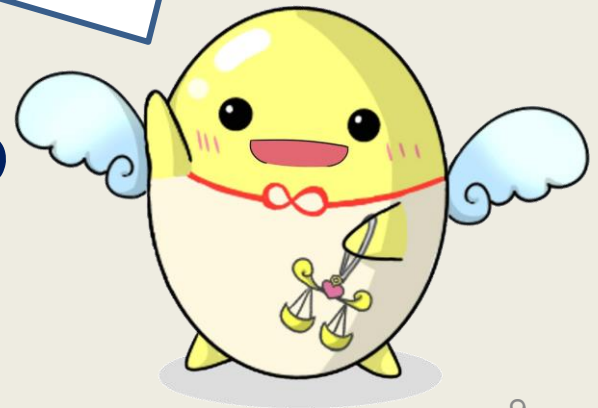


練習問題を4問出します。

どちらを演じるか決め、
声に出して読んでから、
一緒に考えてみてね。

今日は男女のカップルの練習問題ですが、同性の
カップルもいます。

好きになる性(性指向)、自認する性(性自認)は、
いろいろです。



会話を読んで、考えてみよう！

- ①ふたりの会話で良くない点はどこでしょう
- ②ふたりの考えと気持ちをそれぞれ考えてみましょう
- ③ふたりの会話をアサーティブ・コミュニケーションでおこなうと、どのようになりますか？

練習 1. ほかの子と仲良くしないで！

A子：さっき、ほかの子とずいぶん楽しそうにしゃべってたでしょ！私と付き合っているのに！あの子のことが好きなの?!

B太：えっ…そんなんじゃないよ。授業のこと聞かれたから話してただけだよ。

A子：むかつく！許せない！謝ってよ！

B太：ええっ？（なんでだよ！A子おかしいよ！めんどくさいな…。でもケンカしたくないから謝っちゃおう）
ごめんなさい。

解答例 1. アサーティブな会話例

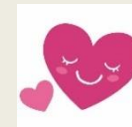
A子：むかつく！許せない！謝ってよ！



A子：あ、そうなんだ。でもちょっと不安になっちゃって。私もあんな風にB太と楽しく話したいなって、ヤキモチやいちゃった。もしかして、あの子のことが好きになっちゃったのかな、なんて・・・。

B太：そんな風に思ってくれてたんだ。ありがとう。そんなんじゃないから安心して。でも、A子を不安にさせるようなことはなるべくしないようにする。だから、もう少し僕のこと信頼して。浮気なんかしないから♡

A子：私の不安な気持ちをわかってくれてうれしい。これからはもっとB太のこと信頼する♡



練習2. オレとどっちが大事なんだよ！

B男：日曜日に会わない？久しぶりに出かけようよ。

A子：う～ん、その日、悪いけど部活なんだよね。

B男：えー、部活なんてさぼればいいじゃん。

A子：でも、試合が近いからやっぱり行かないと…。

B男：おい！お前、何考えてんだよ！俺と部活とどっちが大事なんだよ！

A子：…この試合に勝つと、大会に出られるんだ。ぜったい落としたくないんだよね。

B男：お前なんか練習したって勝てるわけないよ。そんなこともわからないの?!

A子：…じゃあ休むよ…

解答例2. アサーティブな会話例

B男 : おい！お前、何考えてんだよ！
俺と部活とどっちが大事なんだよ！



B男 : えー、久しぶりにデートしたかったんだよな…。ねえ、どうしても無理？

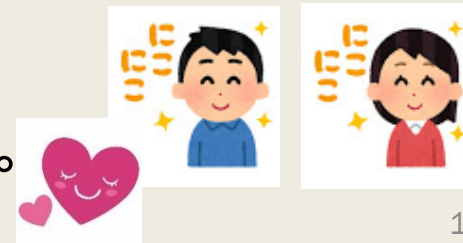
A子 : うん、ごめんね。大会に出られるかどうかのとても大事な練習だから、集中して頑張りたいの。

B男 : うーん。正直言って寂しい！でも、A子が頑張っているのに邪魔したくない。じゃ、毎日LINEはできる？そんなに何回も送らないから。

A子 : もちろんだよ。私も毎日連絡取りたいよ。

B男 : よかった♡大会が終わったらデートに行こうね。

A子 : うん。楽しみだね♡



練習3. お笑い芸人に見た目そっくり！

B太：なんかさ、おまえ、お笑い芸人の〇〇みたいだなー。
よく見たらそっくりだなあ。今度から〇〇って呼ぼうと。
おい〇〇、なんか面白いこと言えよ！

A子：そうかなあ…。全然似てないよ！ やめてよ！ 面白いことなんか言えないよ。

B太：いいじゃん、絶対似てるよ。芸能人みたいって言ってあげてるんだからさ。喜べよ。

A子：やめてよ！ 別に好きじゃないし…。似てないし…。

B太：せっかく褒めてやってるのに。何が気に入らないのか
言ってみろよ！

A子：……………。

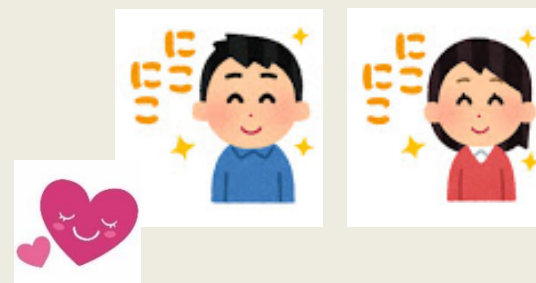
解答例3. アサーティブな会話例

B太 : いいじゃん、絶対似てるよ。芸能人みたいって言ってあげてるんだからさ。喜べよ。



B太 : そうか……。冗談のつもりだったし、仲間どうして話すと盛り上がるんだけど、A子はそういうの好きじゃないんだね。今度からそう言うのやめる。……。なんかさ、もしかしたら、今まで仲間どうして盛り上がっていたつもりだったけど、ほんとはイヤだと感じている友だちがいたかもしれないなーって気づいた。

A子 : そう言ってくれてありがとう。とっても嬉しい。友だちともこういう話ができるといいね。



練習4. 全部報告したら許してあげる

A子：ねえ、昨日は学校から帰ったらLINEするって言ったのに、どうして連絡くれなかったの?!なんか怪しいなー。浮気してたんじゃないの?!

B太：夕方家に帰ったら、いつの間にか寝ちゃってたんだよ。ご飯も食べないで朝までぐっすり。

A子：そんな嘘つかないでよ。私にはわかるよ。絶対うそでしょ?!嘘じゃないなら、証明してよ!

B太：え…そんなの無理だよ。どうしたら信じてくれる?

A子：これから毎日、どこで誰と何をしているのかを全部報告したら許してあげる。

B太：え…。わかったよ…。

解答例4. アサーティブな会話例

A子 : ねえ、昨日は学校から帰ったらLINEするって
言ってたのに、どうして連絡くれなかったの?!



A子 : B太と毎日LINEで話すのがすごく楽しみだから、連絡が
取れないと、ものすごく不安になっちゃって、心配もしたんだよ。
そういうことをひとりで考えてると、どんどん悪い想像が膨らん
じゃうんだ。B太は嘘ついているのかなーなんて。

B太 : ごめん、心配させちゃって。確かに反対の立場だったらボクも
そう思うかもしれない。でも、たとえ付き合っても、お互い
のことを何でも知らせなきゃいけない関係って、息苦しい。

A子 : そうだね。こうしてお互いに気持ちを
話し合えると、ちょっと安心できるね。

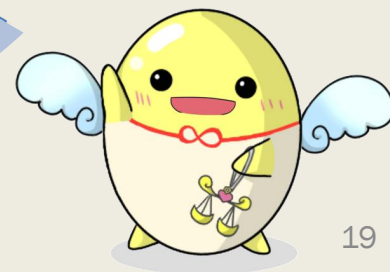


アサーティブ・コミュニケーションの ポイントは”尊重”

お互いに
考えや気持ちを
伝えあえる

お互いの
違いを認める

お互いに
押し付けない
ガマンしすぎない



アサーティブ・コミュニケーションで お互いを尊重した関係を目指そう

