

# カウンセラーだより



令和2年10月

豊田高等専門学校のみなさん、保護者のみなさま、こんにちは。学生相談員の都築です。

10月5日には体育祭、10月31日と11月1日にはこよう祭がありますね。

学校行事はクラスのみなと話し合いをする機会が多くなります。話し合いをするとき、意見が異なることがあるかと思います。意見が違うときに、意見をすり合わせるのは大人でも難しいことです。自己主張しすぎると意見がまとまらないし、自分の意見を押し殺して人に合わせすぎると不満がたまります。

話し合いのときに有効な「アサーション」という自己表現方法があります。自分も相手も大切にしたい自己表現のことで、お互いが素直に、率直に、正直に自分の気持ちや考えを伝え合い、聴き合うコミュニケーションのことで、下に例を示します。みなさんならこんなとき、どう伝えますか？

<状況>：もうすぐ文化祭。Aくんは竹でっぼうの工作教室がやりたいと思っている。でも、Bくんが「焼きそばの出店！」と大声で叫んでいるので、それになってしまいそう。

- 1 焼きそばの店なんて平凡でくだらない。竹でっぼうの工作教室やるぞ！
- 2 焼きそばの屋台か。・・・みんながいいならいいよ。
- 3 焼きそばのお店もいいけど、他のクラスが出すかもしれないから、竹でっぼうの工作教室はどうかな。小学生の子供も来るだろうし、盛り上がると思うよ。それにこのクラスは工作が得意な人が多いから合ってるんじゃないかな。

1の言い方だと、一方的で一人よがりの印象を与えてしまいます。「くだらない」といわれたBくんは腹が立って、けんかになるかもしれません。けんかにならなくても、Aくんに対して悪い印象を持ち、後で反撃するかもしれません。2の言い方だと、本当にそう思っている場合はよいのですが、自分の意見があるのに言えない場合は心残りになりますし、他の人はAくんがどういう考えなのかわかりません。3の言い方

ですと、意見の根拠がわかるので説得力があります。たとえこの意見が採用されなかったとしても、Aくんの考えはみんなに伝わりますし、自分の意見を言ったというある種の満足感が得られます。AくんとBくんの折衷案になるかもしれません。

同じ事柄でも、人によって言い方が異なります。そして、言い方によって相手の印象やとらえ方が変わってきます。1のような言い方（攻撃的な自己主張）ばかりして自分の意見を押し通していると、相手は自分の意見を否定されたと感じて傷つき、付き合いを避けられたり仕返しされたりするかもしれません。2の言い方（非主張的自己表現）のように、自分の意見を押し殺していつも他の人の意見に合わせていると、不満やストレスがたまって、だんだん人づきあいが億劫になるかもしれませんし、どこかで爆発したり八つ当たりしてしまうかもしれません。3の言い方（アサーション）をすると、表面的でない、深い理解にもとづいた人間関係が生まれやすいですし、創造的で良いものが作り上げられる可能性が高いのです。

アサーションはアメリカで生まれた自己表現方法です。最初は、対人関係で悩んでいる人や自己表現がうまくできない人のコミュニケーションの方法として活用されました。その後、人権運動の中で盛んになり、さらに、キャリア・カウンセリングや職場のメンタルヘルスに活用されるようになりました。

アサーションは自分を大切にしながら、同時に相手のことも配慮する対応です。自分の意見を押し通そうとする自己表現ではなく、自分の考えや気持ちをわかってもらうための自己表現です。ですから、一度ですべてを解決する魔法の言葉ではなく、そこから歩み寄りに到達するための話し合いが始まります。

また、どんな状況でも有効な万能な方法ではないので、いつでもアサーティブな言い方をしなければならぬというわけではありません。状況に応じて、上手に活用していけるといいですね。

<学生相談室>：困ったこと、悩んでいることがあったら、いつでも連絡してくださいね。

件名を「学生相談」としていただくと、わかりやすいです。

電話：0565-36-5844（保健室） メール：[soudan@toyota-ct.ac.jp](mailto:soudan@toyota-ct.ac.jp)

伊藤（男性カウンセラー）：月～金 10～17時 都築（女性カウンセラー）： 金 10～17時