

さわやかな自己表現

# アサーション④

～3つのタイプの自己表現～

# 事例

上司「ちょっとこの資料、急ぎで仕上げて欲しいんだけどさ。明日の会議の資料が間に合いそうにないんだ。」

**A** 「わかりました。やります…」と、  
言いたいことは我慢して、うまく自分の思いを表現できない

**B** 「えー無理」主張し過ぎて関係性が悪くなる

# 2 事例

上司「ちょっとこの資料、急ぎで仕上げて欲しいんだけどさ。明日の会議の資料が間に合いそうにないんだ。」

「先輩、実は今日これから子どもの誕生日と一緒に食事をする約束なんです。ですので、今日は定時で上がりたいのです。その代わりに、明日の朝早めに来て仕上げることができます。明日の朝でもよろしいでしょうか。」

# 3

## 自己表現の3つのパターン

### ●アサーティブ (assertive) 自他尊重の自己表現

自分のことも考えるが、他人のことをも大切にするやり方

I'm OK You are OK

# 4

## 自己表現の3つのパターン

### ●攻撃的 (aggressive) な自己表現

自分のことだけ考えて、他者を踏みにじるやり方

I'm OK You are not OK

### ●非主張的 (non-assertive) な自己表現

自分より他者を常に優先し、自分のことを後回しにするやり方

I'm not OK You are OK

# 5

## アサーティブな表現

自分の気持ちや考えを大切にする一方で、相手への配慮も忘れない自己表現スタイル

人を傷付けたり、自分の考えを強引に押し付けたりせず、相手の立場やその場の状況に応じて適した表現方法を選ぶことができる

人生の基本的立場は

**I'm OK, You are OK**

# 6

## アグレッシブな表現

自分が中心で相手を尊重しない、相手を思い通り動かそうとする表現スタイル

自分のことだけを主張し、相手の気持ちを考慮しないので、相手に不快な思いをさせがち。また、口調や態度が優しくても、相手に選択の余地のない状況で従わせるなど

人生の基本的立場は **I'm OK, You are not OK**

# 7 ノンアサーティブな表現

自己主張が控えめもしくは苦手で、相手に合わせようとする意識が強い自己表現スタイル

自分に自信がなく自己主張ができない。意見を率直に言えないため、主張が曖昧になったり言い訳が多かったりするのも特徴

人生の基本的立場は **I'm not OK, You are OK**



# 8

## アグレッシブに受け取られる

権力(力)・役割・年齢が上の立場の人  
アグレッシブに受け取られることも

- 親と子(大人と子ども)
- 上司と部下
- 有資格者と無資格者
- 男性と女性 など