

さわやかな自己表現

アサーション⑤

～アサーティブな伝え方 DESC法～

アサーションのための 4つのステップ DESC法

①描写する Describe

客観的に状況・事実を伝える

- ・問題の現状や相手の行動を客観的に描写すること
- ・できるだけ客観的に状況や事実を述べることが重要

・一回、意見や感情を切り離す

例：ボリュームが大きいです

2

アサーションのための 4つのステップ DESC法

②表現する・共感する Express/Empathize

自分の意見や感情を表現する

- ・自分の気持ちや感情を率直に表現すること
- ・攻撃的にならないよう注意することが大切

例：怖いです。イライラする。心配になる。

3

アサーションのための 4つのステップ DESC法

③提案する Specify

相手に求めているものを言葉で伝える

- ・相手の行動に対して、具体的で現実的な解決策を提案すること
- ・命令や強制にならないように注意

例：声を小さくしていただけませんか。時間通りに来て欲しい。

4

アサーションのための 4つのステップ DESC法

④ 選択する Choose

③の提案についてYesと言われたときと、Noと言われたときの結果を想像し、それぞれについての結果や選択肢を示す

- ・Yesの場合、素直に「ありがとう」と言う
- ・Noの場合の選択肢を考えておく

基本的には、一度提案したことを、もう一度、繰り返す

例：声を小さくしていただけませんか。時は事前に一報入れて欲しい。

5

アサーションのための 4つのステップ DESC法

【妻が夫に】仕事と私とどっちが大事なの？

①描写する Describe	自分の状況や相手の状況、事実を伝える。「具体的」「客観的」に →「あなたはこの1週間毎日働いていて休みがありません。」
②表現する・共感する Express/Empathize	自分の気持ちや相手の気持ちを尊重して伝える。感情的にならず、正確に、「建設的」に →「私は寂しいです。あなたも疲れているんじゃないかな。」
③提案する Specify	提案や相手へ望むことを具体的に伝える。同意を得るためにも「丁寧」に →「1週間に一回は私と過ごしてもらえない？そしたら私も嬉しい。」
④選択する Choose	選択肢や代替案を示す。あるいは提案の結果を示唆します。必ずしも自分の主張を通すことだけでなく、「柔軟」に →「もしくは…」