

# アサーションのコツ

# アサーション

- 相手にノーと言わせない説得の方法ではない
- 正解はない
- 「No」と言われることを怖れないこと
- 違っていることが当然、立場、地位、価値観が違う
- 思ったことを率直に言うと葛藤が起きる
- 違いであって、間違いではない
- 葛藤を回避するように言うのではなくて、なるべく互いが理解しあえるように言う

# 2

## アサーティブタイプを 目指すには

### 自分の気持ちを把握する

自分の気持ちや言いたいことが不明確だと、相手にも「どうしたいのか」が明確に伝わらない。

# 3

## アサーティブタイプを 目指すには

**結果や周囲の評価を気にし過ぎない**

失敗や「相手にどう思われているか」を過度に恐れると、言いたいことが言えなくなってしまう。

# 4

## アサーティブタイプを 目指すには

アサーティブな考え方をする

「全員に好かれなければ」「上司には当然従うべき」といった固定観念が強すぎると、自己表現が制限されてしまう。

# 5

## アサーティブタイプを 目指すには

### 人権を尊重する

自分と相手、互いの権利を尊重することで対等な関係性が生まれ、理想的な姿勢や態度を取れるようになる。