

アサーション権とは

1 アサーションとは

自分も相手も大切にしながら、意見や考え・気持ちを率直に正直に、その場にふさわしく表現すること

- 1950年頃のアメリカで精神医学の領域でうまく自己主張ができない患者に対する行動療法としてアサーションという手法が誕生
- 1960～70年代、アメリカにおいて人種差別や性差別に対する人権運動が活発に社会的立場の弱い人々が声をあげる手法として発展

2

アサーションの本質

- 自分の権利も相手の権利も大切にしながら、互いを尊重し合うやり取りを目指すこと
- 一方的に意見を押し通したり、押し通されることなく、相手のことを理解しながら、自分のことも理解してもらおうとするもの

3

【アサーション権1】

人はみな、誰からも尊重され、大切にしてもらおう権利がある

人は誰でも、人間としての尊厳を持っており、それは他の誰からも侵されてはならないしたがってあなたの欲求も、相手の欲求も同じくらい大切。

4

【アサーション権2】

人はみな、自分の行動を決め、それを行動に移し、その結果については責任を持つ権利がある

相手の期待に応えるかどうかなど、自分がどう考えて、どんな行動をとるかを、自分で決めて行動(表現)して良い。その結果の責任は自分で持つ。自分を表現したり主張する権利もあなたにある。

5

【アサーション権3】

人はみな、過ちを犯すことがあり、
それに責任を持つ権利がある

失敗しない人や過ちを犯さない人はいない。過ちを犯して、それに責任を取ることにも権利。失敗には償いをするのが大切。失敗の権利があるからこそ自信も生まれる。

6

【アサーション権4】

人はみな、支払ったものに見合ったものを得る権利がある

要求することが、いけないことをしているように感じたり、罪悪感を抱いたりする人がいる。しかし、相手を尊重しながら要求することは悪いことではない。

7 【アサーション権5】

人はみな、自己主張しない権利もある

自己表現や自己主張はしなければならないものではなく、しなくては絶対損をするものでもない。自己主張する権利があると同時に、自己主張しないことも選ぶことができ、その結果も自分の責任。

8

POINT

自分の感情に気づくこと

