



## 自分も相手も大切に自己表現「アサーション」

みなさんは、人から何かを頼まれたり、誘われたりした時に、気が進まなかったらはっきりNoということが出来ますか？相手にどう思われるかとか、相手に嫌な思いをさせないようにと考えすぎて自分の気持ちを言えないということはありませんか？そのせいでストレスをためては、精神的に健康な人間関係とはいえません。自分のことも相手のことも尊重してお互いに気持ちのいい関係を築くために役立つコミュニケーションのあり方に「アサーション」という方法があります。

「アサーション」とは、自分の考え・意見・気持ち・欲求を率直に、かつ適切な方法で伝えること、そして自分と相手の基本的人権を相互に尊重する精神で行うコミュニケーションのことをいいます。

コミュニケーションとは「自分」と「相手」で成り立っています。「自分」と「相手」は違う人間なので、自分の伝えたいことが相手に正確に伝わるという保証はありません。例えば「今朝コップを割ってしまって」と話した場合、「けがはなかったのだろうか」と動作の心配をする人、「落ち込んでいるのだろうか」と気持ちを想像する人、「洗っているときに落としたのだろうか」と状況を想像する人など、人によって受け取りは様々です。それぞれの内面で起きていることが見えない以上、人に何かを伝えて相手との間に誤解やずれが起こるのは当たり前で、葛藤が起きたり、相手を傷つけたり、自分が傷ついたりということも起こり得ます。その上で、自分の気持ちや考えをなるべく正確にとらえて正直に伝える努力をし、相互の確認をして歩み寄る覚悟が必要です。コミュニケーションとはお互いの言葉の意味付けの枠組みの違いを照合しあって、より正確な理解に導く相互交流のプロセスなのです。そのために、上記の例でいえば、「それはどんなコップなんですか」など相手にきいて確かめることで、だんだんと理解が深まっていき、相互理解が正確になっていきます。

さて、自己表現には3つのタイプがあります。①自分のことだけ考えて他者を踏みにじるやり方(攻撃的)②自分よりも他者を優先し、自分のことを後回しにするやり方(非主張的)③自分のことをまず考えるが、他者をも配慮するやり方。この③をアサーションといいます。例えば先輩に帰りに飲みを誘われたけど気が進まない時に、①は黙って消える・「無理」と言う、②は一緒に行く(けどそのことを後悔したり、後で友達に愚痴る)、③は残念だが今日は体調がよくないので帰りますと断る、などとなります。

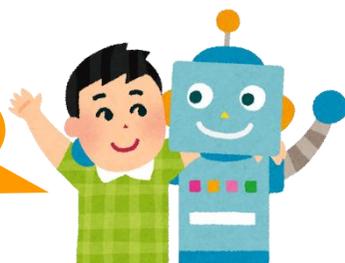
ではアサーティブに伝えるにはどうしたらいいでしょう。まず、自分の気持ちを自分で気づいている必要があります。普段から相手や周りを優先したり、どうせわかってもらえないなどと我慢していると、より自分の気持ちに気づきにくくなります。伝えるかどうかは別としても自分の気持ちを感じることを大事にしましょう。また、思い込み(愚痴はこぼしてはいけない、負けることはよくない、人を傷つけてはならない、物わりのいい人でなければならないなど)があると、自分の考えや気持ちをアサーティブに表現できません。アサーションは自分と相手の基本的人権を尊重することです。つまり、自分が何を考え、感じ、欲求を持つかは大切にしていることだし、他の人の欲求と同じくらい大切にしてほしいと思ってよいのです。自分の気持ちや考えをつかむには、「私は」と主語をつけて文章をいってみるといいでしょう。例えば「うるさい」と思って「うるさい」と言うと攻撃的ですが、「私はうるさいと感じている」と一度文章にしてみると、「(私は)話し声が気になるのでもう少し静かにしてもらえますか」とアサーティブな表現ができます。

最後に、アサーションはしてもいいし、しなくてもいい、そのことを決める権利も自分が持っています。アサーションとは、自分がどうしたいかを自己決定して、そのことに自分で責任を持つことなのです。

(文責：石田 絵理)

参考文献：『図解 自分の気持ちをきちんと伝える技術』平木典子 著  
※この本は、日吉・三田・芝の学生相談室に置いてあります。自分のアサーション度をチェックできる表なども載っています。興味があれば相談室で手に取ってみてください。

## 学生相談室の利用方法



### Q1. どのような場所ですか？

学生相談室は、皆さんが学生生活を送っていく中で  
出会うさまざまな事柄について、気軽に相談できるところです。

### Q2. どのような相談ができますか？

たとえば、人間関係について、サークルや友人について、学業上の悩み、家庭のこと、心身の健康問題、性格や適性について、進路、人生観、自分自身を知りたい・見つめ直したいなど、様々な悩みについて相談できます。また、必要に応じて他の窓口への紹介も行います。相談内容については秘密を守ります。

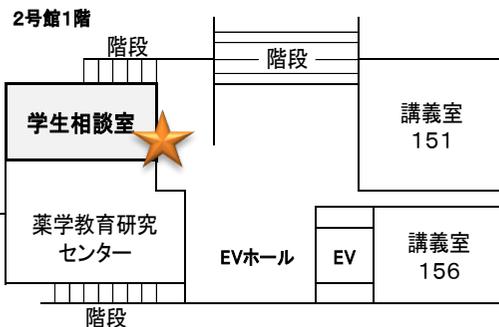
### Q3. 相談の申込はどのようにすればいいですか？

原則として予約制となります。予約をご希望の場合は、電話してください。

学生相談室 TEL: 03-5400-2640 (平日のみ/9:30~17:30)

または、開室時間内に

カウンセラーが空いていれば  
その場で対応することもできます。



### Q4. 友人と行っても良いですか？

友人や家族と一緒に来室されても  
構いません。

### 【学生向けコロナ相談窓口(薬学部)】

薬学部学生対象に「コロナ相談窓口(薬学部)」が開設されています。  
講義や研究活動のことなど、学生生活に関連したことについてメールで相談をしていただけます。こちらも合わせてご利用ください。

相談メールアドレス: pha-covid@adst.keio.ac.jp

October 10月の開室予定

November 11月の開室予定

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8			1	2	3	4	5
9	10	11	12	13	14	15	6	7	8	9	10	11	12
16	17	18	19	20	21	22	13	14	15	16	17	18	19
23	24	25	26	27	28	29	20	21	22	23	24	25	26
30	31						27	28	29	30			

### 【開室時間と担当カウンセラー】

月：12:00~13:30 (大江知之)  
水：12:00~13:30 (小林典子)  
木：16:30~18:00 (横田恵理子)  
金：13:00~17:30 (石田絵理)

赤字=閉室日(土・日・祝日含む)

※三田・日吉・矢上の学生相談室も利用  
できます。

詳しくはHPをご覧ください。



### 学生相談室グループアワー開催します！

学生相談室では、年に5~6回、コミュニケーションやリラクゼーションなどのテーマで  
オンラインや対面でグループアワーを実施しています。10月は、「第一印象がすべ  
て？実践編」を、10/18(火)三田キャンパス、10/24(月)日吉キャンパスにて、11月  
は11/8(火)に「コミュニケーションに活かす観察力 実践編」を日吉キャンパスにて実  
施します。

時間や申込み方法など詳細は学生相談室HPをご覧ください。

<https://www.students.keio.ac.jp/com/life/consult/counseling-room.html>

発行日：2022年10月1日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640