



アサーションを身につけよう

第1回 アサーションを知る

誰もが気持ちの良いコミュニケーションをとり、よりよい人間関係をもちたいと望んでいます。

しかし、「思ったことが言えない」と悩んでしまったり、自分の意見を押し通そうとして攻撃的な言い方をしたことはないでしょうか。

こういったコミュニケーション方法は、人間関係に疲れたり、良い関係を壊すものになるため、適切に自分の気持ちを表現する力、つまり自己表現力を高めることが大切です。それは、ストレスを自分でコントロールする意味で、とても重要です。自己表現力を高める「アサーション」について全4回シリーズでお伝えしていきます。

assertion “アサーション”って何？ (アサーティブ)

よりよい人間関係を築くための コミュニケーション方法の1つ

自分の気持ち、考えなどを自分も相手も共に尊重しながら伝えるコミュニケーション方法です。

「人は皆考え方や感じ方が違う」「自分の考えや感じ方は自由をもっていい」「人は対等である」「I」「NO」を伝えても、つながっていける関係がある」…つまり無理をせず、等身大の自分でも大丈夫という感覚が自分の中に少しずつ広がっていき、率直なコミュニケーションがそれほど難しいことではないと感じていけることがアサーションの一番の魅力です。

あなたはこんな場面するときどんな言動をしますか？

トラブル発生!	非主張的	アサーティブ	攻撃的
外食中 注文と違うものが出てきた 客(あなた) 店員	 不理解 何も言わない	 謝罪 テーブルに呼び、替えてほしいとていねいに頼む	 不快感 大声で怒鳴りもう一皿要求。夕食の雰囲気はすっかり台無し
親子関係 子どもが深夜に帰ってきた 親(あなた) 子	 不理解 帰ってきたのを見て、何も言わず、黙って眠りにつく	 反省 心配してたのよ。電話してほしかったわ 相手を責めずに、はっきりと自分の気持ちを伝える	 不快感 いきなり怒鳴る

参考：平木典子『自分の気持ちをきちんと伝える技術』PHP 研究所, 2009, 29P

コミュニケーションタイプには3つある

自分のことだけを主張する

攻撃的タイプ



“メタボ卒業のために毎日ポチの散歩とゴミ捨てをする”って言ったんだから、ちゃんと行ってよ!



自分が中心で、相手を考えないやり方です。

自分の気持ちは抑えていませんが、相手の気持ちを考慮していないので、不快な思いをさせます。また、どんなに優しい口調で言っても、相手に選択の余地のない状況で頼むなど、相手を思い通りに動かそうとする態度です。

相手を常に優先し自分のことを後回しにする

非主張的タイプ



(今週は残業続きで疲れてるのに…) わかったよ、行くよ、行けばいいんでしょ…

自分の感情は押し殺して、相手に合わせるやり方です。

相手を配慮しているようにも見えますが、自分の気持ちにも、相手にも率直ではありません。自分の気持ちを抑えていると、欲求不満がつのり、「やってあげた」という恩着せがましい気持ちや、「人の気も知らないで」という恨みがましい気持ちになります。

まず自分のことを考えるが相手も尊重する

アサーティブタイプ



ごめんなさい、今日は会社の健康イベントがあるから、パパと一緒にポチの散歩行けないの。明日なら大丈夫よ



自分の気持ちや考えを相手に伝えるが、相手も大切にしたりやり方です。

攻撃的な方法でも、非主張的な方法でもなく自分の気持ち、考え、信念に対して正直・率直に、また、その場にふさわしい方法で表現します。

アサーティブになる第一歩は？

いつアサーティブでないか振り返る

どんなときにも攻撃的な表現しかできない人や、非主張的な表現しかできない人もいます。また、友人など気心が知れた人に対してはアサーティブでいられるのに、親や上司などにはいつも非主張的に、子どもや部下などには攻撃的になってしまうなど、状況によってアサーティブな表現ができない人もいます。自分の日頃の言動を振り返ることから始めましょう。

お互いが歩み寄る

どんなにアサーティブに表現したとしても、それが相手に受け入れてもらえるとは限りません。率直な意見を出し合えば、相手の意見に賛同できないことも出てくるでしょう。その時に、攻撃的に相手を打ち負かしたり、非主張的に合わせたりするのではなく、お互いが歩み寄って一番良い妥協点を探ることがアサーティブなあり方です。

次号は、「自身のアサーション度をチェックしよう」をお伝えします!

心とからだの健康相談

- 保健師、看護師、臨床心理士など、実務経験豊富な専門スタッフが対応します。
- 相談内容などが会社に通知されることはありません。

フリーダイヤル コールは みつびし
0120-568-324

三菱電機健保専用番号にお電話ください。それぞれのサービス窓口にお繋ぎします!

電話健康相談<無料> (24時間相談可能)

相談内容
健康増進、健康情報の取得、気になる症状、受診後の心配、医療機関の案内 等

電話メンタルヘルス相談 <年間5回まで無料>

相談内容
臨床心理士が、メンタルヘルス相談を行います。(予約が必要となります。→予約受付は24時間可能)

メンタルヘルス カウンセリング(面接)

全国各地で面接を受けることができます。面接費用は個人負担となります。

WEB健康・メンタルヘルス相談

WEBによる健康・メンタルヘルス相談も可能です。
<http://www.a.eap-net.com/mhp21/index.html>

海外ヘルスサポート

海外からは、コレクトコールをご利用いただけます。まずKDDIジャパンダイレクトにお電話いただき、以下の電話番号にお申込みください。
03-5299-3155(KDDI専用回線)



アサーションを身につけよう

第2回 自身のアサーション度をチェックしよう

前回のアントレ春号(No.83)では、『アサーションとは何か』を知っていただき、具体的な場面を一例に自分はどのような言動をしているのかをイメージしていただきました。今回は自分のアサーション度を確認し、自分の気持ちを明確に把握することで、アサーションを身につけていきましょう。

アサーションとは?? (アサーティブ)

より良い人間関係を築くためのコミュニケーション方法の1つ。自分も相手も共に尊重しながら、気持ちや考えを伝えるコミュニケーション方法です。

自分のアサーション度を調べてみよう

次のチェックリストを読み、該当するものに○を付けましょう。また、「はい」の場合であっても、そこに否定的・攻撃的・無視する意図というような感情を含んでいる場合は、◎を付けて下さい。

A 自分から働きかける言動	はい	いいえ
・誰かに対して良い印象を持ったとき、その気持ちを表現できますか。		
・自分の長所や、成し遂げたことを人に言うことができますか。		
・イライラをおさえることができますか。		
・見知らぬ人たちの会話の中に、気楽に入っていくことができますか。		
・会話の場から立ち去ったり、別れを言ったりすることができますか。		
・自分が知らないことや、分からないことがあったとき、説明を求めることができますか。		
・人に援助を求めることができますか。		
・人と異なった意見や感情をもっているとき、それを伝えることができますか。		
・自分が間違っているとき、それを認めることができますか。		
・適切な批判を述べることができますか。		
B 人に対応する言動	はい	いいえ
・人から誉められたとき、素直に対応できますか。		
・あなたの行為を批判されたとき、受け応えができますか。		
・あなたに対する不当な要求を拒むことができますか。		
・長電話や長話のとき、あなたは自分から切る提案をすることができますか。		
・あなたの話を中断して話し出した人に、そのことを言えますか。		
・あなたは人からの誘いを受けたら、断ったりすることができますか。		
・押し売りを断れますか。		
・あなたが注文したおりの物(料理や洋服など)が来なかったとき、そのことを言って交渉することができますか。		
・あなたに対する人の好意がわずらわしいとき、断ることができますか。		
・あなたが援助や助言を求められたとき、必要あれば断ることができますか。		

診断結果 アサーション度 **低**

全体で「いいえ」の数が10個以上ある
自分よりも他人を優先し、自分のことは後回しにしがちです。自分の感情を押し殺しているため、自分の気持ちを相手に伝えることが苦手なようです。

診断結果 アサーション度 **高**

全体で「はい」の数が10個以上ある
あなたのアサーション度は普通以上ということが出来ます。自分の気持ちを大切にしつつ、相手も尊重したコミュニケーションをとっていると言えます。

知っておこう

- AとBでは、「いいえ」の数はどちらが多いですか? 「いいえ」の数が多い方は、自己表現が苦手な分野と考えられます。
- ◎を付けた項目については、自分の意志や気持ちは大切にしているものの、相手を尊重していない言動をしている可能性があります。



どうしてアサーティブになれないの?

どんな人に対しても、どんな状況にあっても、「非主張的」な人や「攻撃的」な人がいます。どうして「非主張的」あるいは「攻撃的」になってしまうのでしょうか。このような人は、不安や緊張、孤独感などで心が落ち着かず、余裕のない状態のため、不安定になっていると言えます。

攻撃的

不安
緊張
孤独感

非主張的

ここから始めよう!

ここから抜け出すには・・・

- 自分自身を好きになること
- 自分の気持ちを明確に把握すること

アサーションへの第一歩! 自分の気持ちを明確に把握しよう!

自分の気持ちを明確に把握する方法
「私は」と主語をつけ、文章にして伝える訓練をしましょう。

【例文】

「どうしよう」・・・「私は どうしたらよいか迷っている」
 「違う」・・・「私は 違った意見をもっている」
 「うるさい」・・・「私は うるさいと感じている」
 「にらまれた」・・・「私は にらまれたと思った」
 「早くしなさい」・・・「私は あなたに急いでほしい」

伝えたいことがはっきりし、自己表現に変化が出てきます

あなたが にらむから、嫌だ

私は、あなたの目を見て、にらまれたと思ったので、怖くなった

あなたは、あなたの目を見て、にらまれたと思ったので、怖くなった

私は、あなたの目を見て、にらまれたと思ったので、怖くなった

アサーティブな言動には、自分の気持ちの根底にある「物の考え方」が実は影響しているのです。

次号は、『アサーションになる「物の考え方」』についてお伝えします!

参考文献:平木典子(2009)「図解 自分の気持ちをきちんと伝える技術 人間関係がラクになる自己カウンセリングのすすめ」 PHP研究所

心とからだの健康相談

(フリーダイヤル) コールは みつびし

0120-568-324

● 保健師、看護師、臨床心理士など、実務経験豊富な専門スタッフが対応します。
● 相談内容などが会社に通知されることはありません。

三菱電機健保専用番号にお電話ください。それぞれのサービス窓口にお繋ぎします!

<p>電話健康相談<無料> (24時間相談可能)</p> <p>相談内容 健康増進、健康情報の取得、気になる症状、受診後の心配、医療機関の案内 等</p>	<p>電話メンタルヘルス相談 <年間5回まで無料></p> <p>相談内容 臨床心理士が、メンタルヘルス相談を行います。(予約が必要となります。→予約受付は24時間可能)</p>	<p>メンタルヘルス カウンセリング(面接)</p> <p>全国各地で面接を受けることができます。面接費用は個人負担となります。</p>
--	--	---

●WEB健康・メンタルヘルス相談
WEBによる健康・メンタルヘルス相談も可能です。
<http://www.a.eap-net.com/mhp21/index.html>

●海外ヘルスサポート
海外からは、コレクトコールをご利用いただけます。まずKDDIジャパンダイレクトにお電話いただき、以下の電話番号にお申込みください。
03-5299-3155(KDDI専用回線)

第七回 ジェネリックの活用でかしこく節約!

1 ご近所の伊藤さん、ジェネリックに変えたらお薬代が浮いたんですって。

そういえば、健保からママに「お薬についてのお知らせ」が来ていたわ。

2 まあ、こんなに安くなるの。助かるわー。

3 それは、パパにも教えなきゃ!

昨年ジェネリックに切り替えた方の削減額は、月約2,000円~3,000円*1も安くなってるんですって。

アレルギー性疾患薬の服用者に限っても、月約1,800円の削減効果がありました。*2

4 「お薬についてのお知らせ」を確認して、ジェネリックを積極的に活用しましょう。

*1 10割負担の金額。一般被保険者の自己負担額はその3割です。健保全体では年換算で約2,000万円削減(2013年11月~2014年1月実績)。
*2 健保全体では2カ月間で約180万円削減(2014年2月~3月実績)。

ジェネリック(医薬品)を活用しましょう

ジェネリックとは 先発医薬品の特許が切れた後、**同じ成分**で作ったものを言います。先発品より3割~5割以上**安くなる**ものもあります。自己負担が少なくなる上、健保の健康保険料の上昇を抑えることもできます。

ジェネリックにしてもらうには

- その1** 受診時に医師に相談してください。
- その2** 調剤薬局で処方箋を出す時に、薬剤師に「ジェネリックで」と依頼してください。
※医師の処方箋発行時に、「変更不可」とされている場合は、ジェネリックに変更できません。
※すべての病院、調剤薬局でジェネリックを取り扱っているわけではありません。
- その3** 医師や薬剤師に相談しづらい場合は、「ジェネリック医薬品 お願いカード」を提示しましょう。

お試しでジェネリックを使いたいときは

調剤薬局で、薬剤師に「分割調剤」を希望の旨、相談してください。
※何日分ジェネリックにできるかは、薬剤師にご相談ください。

定期的にお薬を飲んでいる方へお知らせ!



定期的服用しているお薬をジェネリックに切り替えると、お薬代が1ヶ月に500円以上安くなる方には、健保から「お薬についてのお知らせ」を10月にお送りします。ぜひ、ジェネリックへの切り替えをご検討ください。

インターネットで詳しくcheck
●健康保険組合連合会:ジェネリック医薬品取扱い薬局検索 http://www.kenporen.com/oyakudachi/generic_yakkyoku/
●日本ジェネリック医薬品学会:かんじゃさんの薬箱 <http://www.generic.gr.jp/>



アサーションを身につけよう

第3回 思い込みをなくすと気持ちがラクになる

2014年春号(No.83)から、アサーションについてシリーズでお伝えしています。前回のアントレ夏号(No.84)ではご自身のアサーション度を確認し、自分の気持ちを明確にする方法をお伝えしました。(詳しくは、三菱電機健康保険組合HPのアントレのバックナンバーを参照ください)

アサーティブな言動には気持ちの根底にある「物の考え方」が影響しています。今回はご自身の日頃の考え方をチェックし、日頃の言動には、どんな考え方がどのように影響しているかを考えてみましょう。

アサーションとは...
良い人間関係を築くためのコミュニケーションスキルのこと

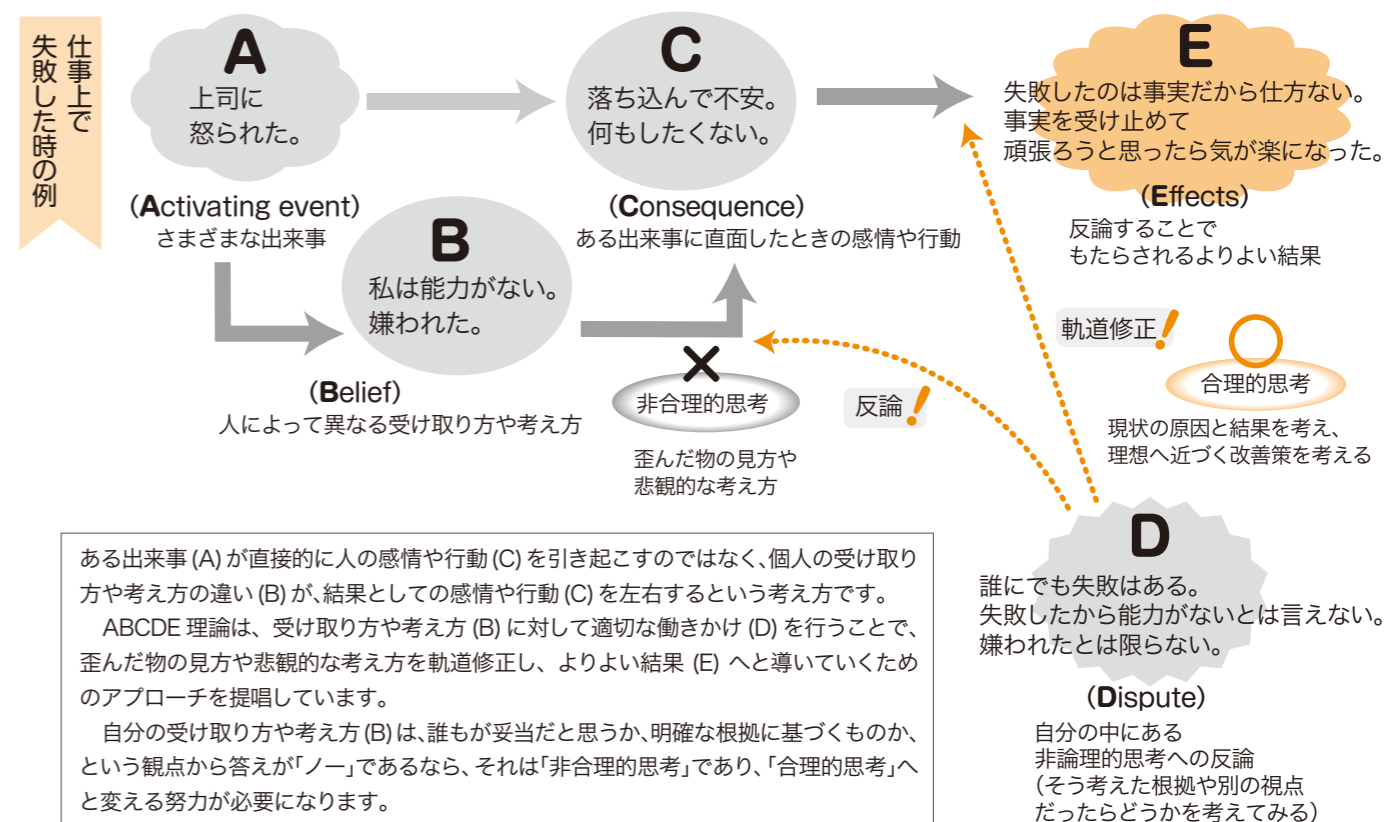
アサーティブとは...
アサーションを身につけるためには、アサーティブな表現方法を身につける必要があります。表現方法には3つのタイプがあります。

- 攻撃的...自分のことだけを主張する
- 非主張的...常に相手を優先する
- アサーティブ...自分も相手も大切に

物の考え方のメカニズムについて理解しよう

嫌な出来事やつらいことがあると、誰でも気分が落ち込んだりします。深刻に落ち込んだり、激しく怒ったりして、何も手につかなくなる人もいれば、すぐ立ち直り、いつものコンディションを取り戻せる方もたくさんいます。同じ出来事や体験をしても、どうして違いが起こるのでしょうか。

物の考え方のメカニズム『ABCDE理論』 (心理学者 アルバート・エリス)



ある出来事(A)が直接的に人の感情や行動(C)を引き起こすのではなく、個人の受け取り方や考え方の違い(B)が、結果としての感情や行動(C)を左右するという考え方です。ABCDE理論は、受け取り方や考え方(B)に対して適切な働きかけ(D)を行うことで、歪んだ物の見方や悲観的な考え方を軌道修正し、よりよい結果(E)へと導いていくためのアプローチを提唱しています。自分の受け取り方や考え方(B)は、誰もが妥当だと思うか、明確な根拠に基づくものか、という観点から答えが「ノー」であるなら、それは「非合理的思考」であり、「合理的思考」へと変える努力が必要になります。

感情や行動を決めるのは「出来事」そのものではなく、それをどのように受け止めるのかです。起こった出来事は変えられませんが、受け止め方を変えるだけで、心の状態は変わります。感情や行動のコントロールの軸は「自分」にあることを忘れずに!

日頃の考え方をチェックしてみよう

□の中に該当する回答記号を数字で書いて下さい。
あまり考え込まず日頃の自分の考えをありのまま、正直に出してみましよう。

回答記号

- 1：非常に当てはまる 3：あまりあてはまらない
2：かなり当てはまる 4：全然当てはまらない

- Q1 自分のすることは、誰からも認められなければならない。
- Q2 人は常に有能で、適正があり、業績をあげなければならない。
- Q3 人の行いを改めさせるには、かなりの時間とエネルギーを費やさなければならない。
- Q4 人を傷つけるのは非常に悪いことだ。
- Q5 危険や害がありそうなときは、深刻に心配するものだ。
- Q6 人は誰からも好かれなくてはならない。
- Q7 どんな仕事でも、やるからには十分に、完全にやらなければならない。
- Q8 人が失敗したり、愚かな事をしたとき、頭にくるのは当然だ。
- Q9 人が間違いや悪いことをしたら、非難すべきだ。
- Q10 危険が起こりそうなとき、心配すれば、それを避けたり、被害を軽くしたりできる。

それぞれのQ1～Q10の文章に対して、
回答記号1～4のうちどの数字が多いですか？

回答記号が3と4になっていれば、その項目については合理的、
現実的な考えをしていることになります。

1と2の場合は非合理的な考え、思い込み、否定的自己説得を示しています。
このような場合、どうしたら合理的、現実的な考えになれるのか、
今までより楽にならないか、次の解説を見て考えてみましょう。



合理的な考え方に近づくために

Q1～Q10の質問内容は次の5つの領域に大別されます。

Q1



人は愛され、受容されねばならないという思い込み、
八方美人になる考え方

相手の気に入るような行動をとり、その場の相手によって行動が変わります。誰からも「認められなければ」「好かれなければ」という思い込みは非現実的です。全ての人を喜ばせるのは不可能です。

Q6

もし好かれなかったとしても、それは自分の問題なのか、相手の問題なのかを考えて下さい。自分が問題であれば自分を変えても良く、自分を変えず好かれたい選択、その相手と付き合わない選択をしても良いのです。

Q2



失敗恐怖から生じた思い込み

失敗した自分や相手を責めてしまいます。責められるのは嫌なのでますます完全癖になっていきます。失敗を少なくし、良い成績を出そうとするのは良いことですが、常にそうでなくてもよく、今の自分にできることをする、できたことを喜び心を持ちましょう。

Q7

Q3



欲求不満の原因になる思い込み

相手を責め、相手を変えようとしてしまいます。この考え方をする人は、自分の思いと違ったことが起こるのを嫌います。気質の違った人、好き嫌いや考え方の違った人もいるのですから、思い通りにならないほうが当たり前のことです。

Q8

あなたが他者を変えることはできませんが、変わってほしいことをお願いすることはできます。しかし、相手が自分の意思で変わったことであり、あなたが相手を変えたことにはなりません。思い通りにならないことに苛立ちたりせず、まずは状況を改善することから始めてみましょう。

Q4



人を傷つけてはいけないという思い込み

人と接する時、傷つけないように気を使い、控えめに物を言いつつも相手の様子をうかがって行動してしまいます。一見配慮に満ちているようですが、その裏には配慮のない人に対する攻撃心が潜んでいるという矛盾を抱えています。この自己矛盾にならないために、人をもし傷つけてしまったとき、それを認め、どう修復するか、修復の方法を身につけることが大切です。

Q9

また自分が傷ついたときは、それを穏やかに相手に伝え、再び起こらないようお願いしてみましょう。

Q5



不安はコントロールできない、
不安な時はパニックに陥るものだという思い込み

不安は主に非現実的な心配、最悪の事態を想像した先取りから起こります。〇〇が起これたらどうしよう、と思いきも前に、どうにかなるものだと思っていると方策は見つかるもの。心配しても対策しようのない場合もあります。あきらめることも肝心です。

Q10

参考文献:平木典子(2009)「図解 自分の気持ちをきちんと伝える技術 人間関係がラクになる自己カウンセリングのすすめ」 PHP研究所

いかがでしたでしょうか？

嫌な気分や不快な感情に苦しい時は、考え方や受け止め方を文章にしてみることもおすすめします。そうすることで、自分がいつも陥りやすい考え方のパターンが分かってきます。非現実的、非合理的な思い込みで物事を受け止めていると、結果も同じことになります。

どうしてもつらい時は、自分だけで悩みを抱え込まず、身近な人に相談してみることも大切です！
しかし、身近な人には相談しにくい、知られたいくない時は、こちらを利用してみてください。

次号は、『言いたいことを上手に伝える方法』をお伝えします。

心とからだの健康相談

- 保健師、看護師、臨床心理士など、実務経験豊富な専門スタッフが対応します。
- 相談内容などが会社に通知されることはありません。

三菱電機健保専用番号にお電話ください。

それぞれのサービス窓口にお繋ぎします！

フリーダイヤル コールは みつびし
0120-568-324

電話健康相談 <無料> (24時間相談可能)

相談内容 健康増進、健康情報の取得、気になる症状、受診後の心配、医療機関の案内 等

電話メンタルヘルス相談 <年間5回まで無料>

相談内容 臨床心理士が、メンタルヘルス相談を行います。(予約が必要となります。→予約受付は24時間可能)

メンタルヘルスカウンセリング(面接)

全国各地で面接を受けることができます。面接費用は個人負担となります。

●WEB健康・メンタルヘルス相談

WEBによる健康・メンタルヘルス相談も可能です。 <http://www.a.eap-net.com/mhp21/index.html>

●海外ヘルスサポート

海外からは、コレクトコールをご利用いただけます。まずKDDIジャパンダイレクトにお電話いただき、以下の話番号にお申込みください。
03-5299-3155 (KDDI専用回線)