

## 01 アサーション ～自分も相手も大切に自己表現～

### ■ アサーションとは ～3つのタイプの自己表現と夫婦関係～

結婚した二人は、時に思わぬところでお互いの違いを感じて驚いたりがっかりしたり、一緒に生活していく上での様々な課題を解決していかなければなりません。そのような時に感じる葛藤や問題を解決し、お互いに幸せな関係になっていくためには、適切なコミュニケーションが欠かせません。つまり、自分の気持ちや考えや事情を伝えて理解してもらったり、反対に相手の気持ちや考えや事情を聴いて理解すること、そして、お互いに譲ったり譲られたりしながら歩み寄っていくような親密なコミュニケーションが必要です。それにはアサーション（アサーティブ）という考え方が役に立ちます。

アサーションでは、私たちの自己表現には以下の3通りがあると考えます。

#### 1. 非主張的自己表現

これは、自分の気持ちや考えや欲求を表現しなかったり、表現しているつもりでも、曖昧（あいまい）な言い方、遠回しな言い方、遠慮がちな言い方などによって、相手に伝わりにくい表現のことです。自分よりも相手を優先していると言えます。葛藤を避けたい気持ちが強すぎたり、相手に嫌われたくない気持ちが強すぎたり、言わなくても察してほしい気持ちが強すぎたり、自分に自信が持てないと、非主張的自己表現になりがちです。その結果、相手には本当の気持ちや考えが伝わらないために誤解が生じたり、不満を感じやすくなります。また、相手も、何を言われているのか、何を求められているのかが分かりにくいので、ストレスを感じることにつながります。

#### 2. 攻撃的自己表現

これは、自分の気持ちや考えや欲求をはっきりと表現するものですが、相手の気持ちや考えや欲求に耳を傾けることが難しく、相手よりも自分を優先する一方的な自己表現のことです。自信過剰な人、相手に対して優位に立ちたい人、自分の弱さを認められない人、普段はやさしくてもとても忙しくて疲れている人などに起こりがちです。自分は正しいことを言っているつもりなのですが、それが相手を傷つけたり悲しい思いをさせていることに気づきにくくなります。そのため、長期的なマイナスの影響として、相手の気持ちがだんだん離れていってしまう危険性があります。特に、相手の性格に関する非難、意図的な侮蔑（ぶべつ）、相手の言動に対する無視は、夫婦関係に大きなダメージを与えます。自分は自己主張できているという自信がある人は、それが相手に配慮しない攻撃的自己表現になっていないか、ふりかえてみると良いでしょう。

### 3. アサーティブな自己表現

これは、自分の気持ちや考えや欲求を素直に率直に表現するものですが、相手には自分とは異なる気持ちや考えや欲求があって当然だと考え、相手の話にも耳を傾けて理解しようとする、相互尊重の自己表現のことです。「私は～と思う」「私の気持ちとしては～」「私があなたにしてほしいのは～」というように、I message（私はメッセージ）で率直に伝えます。その一方で、「あなたはどう思う?」「あなたの気持ちを聴かせてくれる?」というように、相手の気持ちや考えや欲求を聴き理解しようとする姿勢も持っています。つまり、伝えることと聴くことの両方を大切にすることです。こうしてアサーティブに会話をすることは、少々面倒臭く感じられるかもしれませんが、しかし、きちんと自分の言いたいことを伝え、相手の話を聴く方が、多少時間はかかっても結果的に良い結論が導き出せたり、二人の関係に対する満足度が上がります。

しかし、時には話し合いがうまくいかなかったり、意図的ではなくても結果的に相手を傷つけてしまったりすることもあるでしょう。そのようなときに、アサーティブな傾向が強い人は、「この前のこと、気になっているから話し合いたいんだけど」と自ら修復の努力をしたり、「言い過ぎちゃってゴメンね」と素直に謝ることができます。また、相手がしてくれたことが些細なことであっても、「ありがとう」と感謝の気持ちを表現することも大切にします。

さらに、自分が悩んでいたたり落ち込んでいたり、悲しい気持ちや寂しい気持ちを抱いているときに、「最近ちょっと悩んでいて」とか「寂しく思っていて」というように、自分が困っていることや悩んでいることを素直に表現することもとてもアサーティブな自己表現です。また、相手がそのような自己表現をしたときに、「悩んでいてもしょうがないじゃない」「元氣出しなよ」と否定するのではなく、相手の気持ちを共感的に受け止めて聴こうとすることもとてもアサーティブなのです。

### 誰でも3つの自己表現をしている

3つの自己表現について解説しましたが、誰でもこの3つの自己表現をしている可能性があります。職場ではアサーティブな人がパートナーに対しては攻撃的だったり、親に対しては非主張的な人がパートナーに対してはアサーティブだったり。あるいは、ふだんはパートナーに対して非主張的な人が、ある日突然攻撃的になることもあるでしょう。まず大事なことは、自分は誰に対して、どのような場面で、どの自己表現をしているかを自分自身でふりかえてみることです。

## 02 夫婦関係における二人の自己表現

### ■ 非主張的×非主張的 ～二人とも非主張的

夫婦において二人とも非主張的な傾向が強い場合、お互いに自分の気持ちや考えや欲求を率直に相手に伝えません。それは、率直に伝えることで相手を傷つけてしまうのではないか、相手から嫌われてしまうのではないか、という強い不安があるからかもしれません。基本的には、お互いに二人の関係を大切に思う気持ちは強いのですが、一歩踏み込んで自己表現をすることに躊躇（ちゅうちょ）してしまいます。

### ■ 非主張的×攻撃的 ～一方が非主張的、他方が攻撃的

一方が非主張的に自分の言いたいことを抑え込み、他方は相手のことを考慮せずに言いたいことを言います。非主張的な方は次第に自己評価が下がったり、相手に対する否定的な感情を強めていきます。攻撃的な方は、ますます自信過剰になって自己満足に浸ったり、些細なことで相手に対する不満をぶつけるようになります。極端になると、支配とコントロールによるDV（ドメスティック・バイオレンス）に発展してしまいます。

### ■ 攻撃的×攻撃的 ～二人とも攻撃的

お互いに、自分が正しい、自分が被害者だ、相手が間違っていて変わるべきだ、と思っており、自分の不満やストレスや傷つきには敏感ですが、自分が相手を追い詰めていたり傷つけていることに気づかない、変化が難しいパターンです。その根底には、相手に対する過剰な期待や不安の強さがあり、お互いに相手の些細な言動に強く影響を受けてしまいます。近年、夫婦共に攻撃的な自己表現でぶつかり合う人たちが増えており、子どもの心の発達への深刻な影響が懸念されています。



## 02 夫婦関係における二人の自己表現

## ■ アサーティブ ～二人ともアサーティブ

たとえ二人が基本的にアサーティブであっても、時に葛藤を感じたり問題が生じたりすることは避けられません。しかし、二人の間で起こったことは、どちらか一方の責任と考えるのではなく、二人で話し合っ解決していく姿勢を持っています。時には寂しさを感じたりつらくなったり、あるいは不満や怒りを感じることもあるでしょう。そうした否定的な感情も、I message（私はメッセージ）を用いてアサーティブに伝えたり、相手の立場に立って聴いて理解しようと努力します。また、仮に相手を傷つけるような言動をしてしまった場合も、素直に謝り、関係修復の努力を怠りません。



## ミニエクササイズ ▶ パートナーに対する自己表現をチェックしてみましょう

- 1 あなたがパートナーに対して、非主張的な自己表現や攻撃的な自己表現をするのはどのような時でしょうか。また、具体的にどのような言動をしていますか？書き出してみましょう。
- 2 あなたがパートナーに対して、アサーティブな自己表現をできるのはどのような時でしょうか。また、具体的にどのような言動をしていますか？書き出してみましょう。

## ミニエクササイズ ▶ I message（私はメッセージ）の練習

以下のそれぞれの文章の～の部分に、あなたの思うことを入れてみてください。もし、実際にパートナーに言う場合は、穏やかに落ち着いて言うようにしましょう。

- 1 私が、あなたの好きなところは～
- 2 私が、あなたにしてほしいのは～
- 3 私が、あなたにやめてほしいと思っているのは～

## ■ よりアサーティブになるために

ここまでで、3つの自己表現について理解できましたか？それでは、どのようにしたら、よりアサーティブになれるのかを見ていきましょう。