



カウンセリング通信 第2号

H30. 9.14 発行
 キャンパスカウンセラー
 中上 恵利子

人間関係の持ち方には大きく分けて三つあります。

	非主張的コミュニケーション	攻撃的コミュニケーション	アサーティブなコミュニケーション		
態度	相手の思いを考えて、自分の意志を伝えない。	相手の思いに関係なく自分の意志を伝える。	相手の思いを考えつつ、自分の意志を伝える。		
結果	不快・不満	思い通りになる・自分は満足	お互いの意見を言えて、後腐れなく話を終えられる。		
その後	耐える ↓ 自己を責める ↓ うつ	怒りがたまる ↓ 相手を恨む ↓ キれる	相手から敬遠される ↓ 孤立	内心、申し訳ない ↓ 後悔	相手が提案にNOの場合 ↓ 別の提案をし、双方が歩み寄れる

非主張的や攻撃的な人間関係の持ち方は後味が悪い結末を導きがちです。そのため、アサーティブな表現を学んで「あなたもOK、私もOK」という態度を示すことができるようになりましょう。わかっているアサーティブに表現できないという人は、よくある思い込みを合理的な考え方に修正してみましょう。

よくある思い込み	➡	合理的な考え方
「誰からも愛され、常に受け入れられなければならない」	➡	「人に好かれることに越したことはないが、必ず好かれるとは限らないし、好かれなければならないことはない。」
他人に好かれたいと思うのは自然な感情ですが、努力しても好きになってもらえるとは限りません。 好かれなくても、それは自分の問題ではなく、相手の問題かもしれません。		
「人は完全を期すべきで、失敗してはならない」	➡	「失敗したら必要な責任を負い、挑戦してできた部分は評価して良い」
失敗はしない方が良いですが、人命に関わる以外に失敗で致命的な事態に陥ることはほとんどありません。		
「思い通りに事が運ばないのは致命的だ」	➡	「過去と他人は変えられない。相手と自分は別人なのだから思い通りにならなくて当たり前。」
多くのケンカは相手を思い通りに動かしたい気持ちから生じています。 相手に変わるようお願いはできても、その気になるかは相手次第です。		
「人を傷つけることは絶対にあってはダメだ。」	➡	「いくら気をつけても意図せず相手を傷つけてしまうことはある。そういうときは自分が傷つけたことを認め、修復する方法を考えよう。」
相手の尊厳は大事にすべきことです。しかし、「傷つけることはあってはならない」と思いすぎると、意図せず相手に「傷ついた」と言われたときに自分が傷ついて「そんなことを言う相手はひどい」と責める矛盾に陥りがちです。傷つけまいと必死になるより、傷つけてしまうことがあり得ることだと知り、何かあったら修復できる方法を身につけていくことが大切です。		