

3つのタイプの自己表現

(1) 攻撃的な自己表現 (アグレッシブ)

自分の意見、気持ちははっきり言うが、相手の意見、気持ちは無視、軽視する。

(自分は大切にすが、相手を大切にしない自己表現)

《特徴》「相手を支配しようとする、押しつけがましい」

「声を荒げる、ののしる」

「相手の話を聞こうとしない、無視する」

「妥協したくない」 等

(2) 非主張的な自己表現 (ノン・アサーティブ)

相手の意見、気持ちをうかがって相手に合わせるため、自分の意見、気持ちを表現しない。

(相手は大切にすが、自分を大切にしない自己表現)

《特徴》「ノーと言えない、消極的」

「ストレートに言わず遠回しに言う」

「あなた任せ、降参する、あきらめる」

「自己犠牲→相手を恨む、めそめそする」 等

(3) アサーティブな自己表現

自分の意見、気持ちを表現するときに、相手の気持ちにも十分配慮する。

(自分のことも相手のことも大切にす自己表現)

《特徴》「穏やかに固執する、現実的な目標を追求する」

「自分にも相手にも素直である、率直である」

「必要ならば、譲歩・妥協してもいいと考える」 等

❖ アサーティブな自己表現のポイント

- ①自分には感情がある。自分の感情を大切にすよ、表現すよ。
→自分は完璧な人間ではないが、人格を持った価値のある存在である。
- ②自分と同様に相手にも感情がある。相手から「ノー」と言われる覚悟をもつ。
→お互い歩み寄って、お互いに納得がいく結論へ向かう。
- ③いつでもどこでもアサーティブであらねばならない・・・と考えない。
→自分の行動、考え、感情は自分で決めてよ。