

気持ちの伝え方 3タイプ	「いばりやさん」タイプ 攻撃的	「おどおどさん」タイプ 消極的	「さわやかさん」タイプ 適応的
自分の気持ち	○	×	○
相手の気持ち	×	○	○



### ①は「いばりやさん」タイプ -攻撃的な伝え方- 【アグレッシブ】

「いばりやさん」タイプは、「相手の気持ち」を考えずに、「自分の気持ち」を一方向的に押し通すような伝え方です。相手の言うことに耳をかさず、自分の思いを優先します。そのために、人間関係でトラブルが生じたり、相手を傷つけたりしがちです。また、自分の意見や思いは通るかもしれませんが、後味が悪かったり、相手から敬遠されて孤立したりする可能性があります。



### ②は「おどおどさん」タイプ -消極的な伝え方- 【ノンアサーティブ】

「おどおどさん」タイプは、何か言いたいことがあっても、相手の意向を気にしてしまい、「自分の気持ち」を抑えて我慢をしてしまいがちです。また、頼みごとをされると、断りたいのに断れないこともしばしばです。「人に悪く思われるんじゃないか」と不安になり、つい相手に合わせてしまい、「自分の気持ち」をうまく伝えることができません。そのために、後でイライラが募ったり、身体にストレス反応が生じたりすることがあります。結果として、自らを軽視していることになりかねません。



### ③は「さわやかさん」タイプ -適応的な伝え方- 【アサーティブ】

「さわやかさん」タイプは、「相手の気持ち」を大切にしながら、「自分の気持ち」も大切にして思いを伝えます。相手の意見に誠実に耳を傾けながら、自分の意見も率直に伝えます。それは、自分を大切に、相手も大切にすることがかわりです。

2

## アサーティブな「こころのあり方」とは?



### 「アサーション」のポイント

「相手の気持ち」を大切にしながら、「自分の気持ち」も大切にして、思いを伝える。

## アサーティブな「こころのあり方」

アサーティブな「こころのあり方」は、

「自分の気持ち」を素直に伝え、

「相手の気持ち」にも耳を傾け、

「お互いに理解し合うこと」を目指そうとする「こころのあり方」だと言えます。

そこには、「相互尊重」の精神があります。



3

## アサーションと人権問題



僕たちは仲良し3人組です。その中の一人、**A君**は、何となく行動がなよなよとしているのです。**B君**は、そんなA君に対して「おかま」「おかま」と言って、**よくからかっています**。そうすると**A君は、いつもうつむいて黙ってしまいます**。僕は、B君にどのように声をかけることができるでしょうか。

「いばりやさん」タイプ  
「もういい加減にしろ!A君の気持ちを少しは考えろ!!」

「おどおどさん」タイプ  
「…そうだなあ…(苦笑)」「言いたいけど言えない」

「さわやかさん」タイプ  
「僕たちは友達だよ。B君は面白がって言っているけど、A君はそう言われる度に、つらそうな顔をしているよ。そういうことを言うのは、もうやめようよ。」

(参考)セクシュアリティ(その人自身の性のあり方)はいろいろです。性的指向や性自認に関して、レズビアン(Lesbian)・ゲイ(Gay)・バイセクシュアル(Bisexual)・トランスジェンダー(Transgender)の頭文字をとってLGBTと呼ばれることもあります。また、女性・男性のいずれでもないという性別の立場の人は、「Xジェンダー」と呼ばれます。そのほかにも様々な立場の人もおられ「セクシャルマイノリティ」という総称で呼ばれることもあります。

※「ホモ」「おかま」「おなべ」などの言葉は、著しく人のこころを傷つける言葉です。



アサーティブな「こころのあり方」が養われていれば、人を傷つけたり、傷つけられたりすることが少なくなります。

たとえば、「いじめ」や「ハラスメント」などの人権を侵害する行為について考えてみましょう。こうした行為の「加害者」になる人は、「相手の気持ち」を考えずに「自分の気持ち」だけを優先する「いばりやさん」タイプの人が多いのではないのでしょうか。

また、こうした行為の「被害者」になっている時、自分の思いを言えず、「おどおどさん」タイプのポジションに置かれていることが少なくないのではないのでしょうか。

「いじめ」や「ハラスメント」など、他の人の人権を侵害する行為の「加害者」にならないために、また、そうした行為の「被害者」を生み出さないためにも、「自分の気持ち」も「相手の気持ち」も大切に**アサーティブな「こころのあり方」を養うことが重要**です。

「相手の気持ち」を大切にしながら、「自分の気持ち」も大切にして思いを伝える、そうした「相互尊重」の精神を身につけて、**人権感覚を磨き、よりよい人間関係を築いていきましょう**。

## 「相互尊重」の精神

