

All rights reserved © 2014 Hitachi Information Academy Co., Ltd.

五感で学ぶ

見て【視覚】

きいて【聴覚】

感じて【身体感覚】 学ぶ

All rights reserved © 2014 Hitachi Information Academy Co., Ltd.

What is Assertiveness?

伝わるように伝える技術

All rights reserved © 2014 Hitachi Information Academy Co., Ltd.

1. アサーティブとは

1.1 辞書の定義

ジーニアス英和辞典

Assertive (形) 断定的な、独断的な: 自己主張の強い
自分に自信を持った; 我的強い

Oxford 英英辞典

expressing opinions or desires strongly and with
confidence, so that people take notice ⇔ submissive

平木典子氏

「さわやかな自己表現」「自他尊重のコミュニケーション」

All rights reserved © 2014 Hitachi Information Academy Co., Ltd.

1.2 歴史的背景

- 1960年代 米国の公民権運動
- 1970年代 フェミニズム運動・女性解放運動
- 1980年代 新自由主義、競争、自己中心愛
- 1990年代 男性の参加、企業内研修
- 2000年代 テクニック中心

次第に、根本的な原則がさらに失われている

【根本的な原則】 相互尊重の精神と行動
 — 自分も相手も尊重する精神と行動 —
 ☆ 自分のことも尊重していい ☆

All rights reserved © 2014 Hitachi Information Academy Co., Ltd.

1.3 代表的な3つの自己表現の特徴

	Passive	Aggressive		Assertive
		Directly(直接的)	Indirectly(間接的)	
態度	<ul style="list-style-type: none"> ・消極的、受け身 ・無抵抗、言いなり ・表に出さない ・あいまい ・対立を避けたい ・嫌われたくない ・よく思われたい 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分を優先 ・強引、攻撃的 ・優位に立とうとする ・ハキハキ、断定的 ・聞く耳をもたない ・勝つか負けるか ・防衛的 	<ul style="list-style-type: none"> ・正面切って荒立てない ・攻撃性がみえない ・作画的 ・返事をしない ・そっぽを向く 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の気持ち・考えに正直 ・自信がある ・まっすぐ向き合う ・自然体
行動	<ul style="list-style-type: none"> ・黙る、うつむき加減 ・意見を言わない ・納得していなくても反対しない ・おどおど ・ためらいがち ・目を合わせない ・我慢する ・後悔する ・声が小さい 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の意見・意思をはっきり言う ・自己主張する相手の気持ちを軽視(または無視)する ・自分を守ろうとする ・私が決める ・声大きい 	<ul style="list-style-type: none"> ・嫌み・皮肉を言う ・ため息をつく ・後で(本人でなく)周囲に言う ・間接的にコンロールする ・自分の考えはこうだとはっきりいう 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の気持ちと相手の気持ち・状況をよく見て伝える ・葛藤が起きた時は面倒がらずにお互いの意見を出し合う ・その人らしい「適度さ」がある

All rights reserved © 2014 Hitachi Information Academy Co., Ltd.

Why?

なぜなれないの？

All rights reserved © 2014 Hitachi Information Academy Co., Ltd.

2. なぜアサーティブになれないのか

2.1 内部要因

(1) 自分の気持ちが理解できない

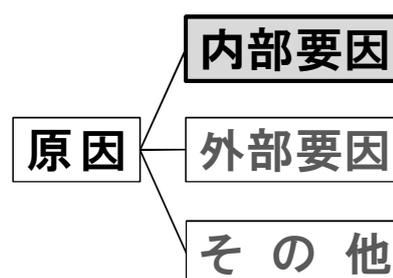
自分の気持ちや言いたいことが
自分でもはっきり分からない

(2) 思いこみに囚われる

自己主張はよくない

(3) 結果を気にしすぎる／失敗を恐れる

うまくいかなかったらどうしよう



All rights reserved © 2014 Hitachi Information Academy Co., Ltd.

2. なぜアサーティブになれないのか

2.2 外部要因（外側/相手に対して）

(1) 周囲を気にしすぎる

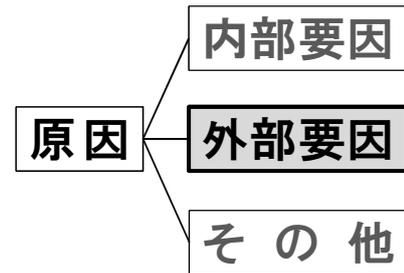
嫌われたくない、反撃されたくない

(2) 常識に囚われてしまう

こんなこと、言ってはいけない？

(3) 相手を思いすぎる

傷つけてしまうのではないか

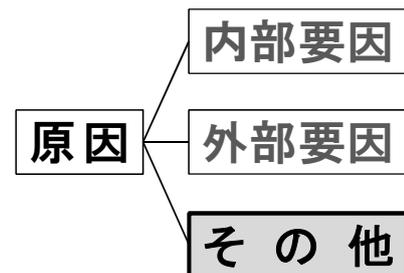


All rights reserved © 2014 Hitachi Information Academy Co., Ltd.

2. なぜアサーティブになれないのか

2.3 その他の要因

アサーションのやり方が分からない



All rights reserved © 2014 Hitachi Information Academy Co., Ltd.