

アサーションについて ― (再)

“言いたいことの半分でも相手には充分伝わりますよ “

前々回アンガーマネジメントとアサーションについてお話ししました。

アンガーマネジメントはムツとしても6秒間、アサーションは自分もOK相手もOK、と行うことでした。同じことでも言い方によってその結果は180度違ってくるということでした。

アサーション (assertion) とは原意は自己主張・意見表明とのことですが、**職場の人間関係をより良くするためのコミュニケーションスキルの一つ**で、適切な自己主張のことを言うそうです。

一方的に自分の意見を押し付けるのでも、我慢するのでもなく、お互いを尊重しながら率直に自己表現ができるようになることです。意識してトレーニングをしないとなかなか身につかないようです。ついつい自分の感情が先に立ってしまって、自分もOK、相手もOK、と相手が受け入れてくれるような意見や表現の出し方・仕方は結構難しいと思います。

一方、私たちも話し合いの3原則と言って、自分の意見はポジティブ表現ではっきり言う、等とありますが、これも実は結構難しい、ついつい攻撃的な言い方になってしまうこともあるかもしれません。ただ言えば相手に伝わると思うとそうではありません。或いは気が弱ければ言いたくも言えなくなってしまうこともあります。また、言いたいことは言わないと話し合いにならない、と言ったり、溜まった不満は出さないと心の健康に良くない、などとも言っていますが、実際には言いたいことと思って充分言っても却ってその気持ちが伝わらないということもあります。

ですから言いたいことは全部言わなくても良い、全部言わない方が却って相手に伝わる。**言いたいことは全部言わない方が却って言いたいことの意図が伝わる**、これもアサーションの一つではないでしょうか。

昔から、沈黙は金 (speech is silver, Silence is golden.)、と言われる由縁です。カウンセリングでも自分の意見は一言も言わない方がその効果が出ると言います。悩みを相談された時は、無言で相手の言うことを相槌を打ちながらひたすら聴くだけの方が良いそうです。

即ちアサーションを身につければ、自分の意見は全部言わなくても相手には充分伝わりますよ、ということですが。

お互いにアサーションを身につけて、職場の円滑なコミュニケーションに心がけましょう。

老人保健施設一羊館の理念

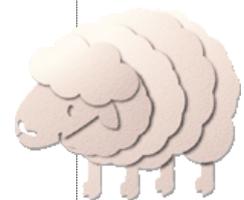
利用者の方々すべてに尊厳・安心・満足を！

一羊館の行動指針

私たちは、保健・医療・福祉の架け橋のプロに徹します。

私たちは、利用者のQOL・職員のQOL・健全経営の3立を目指します。

私たちは、質向上のために日々の小さな工夫を忘れません。



話し合いの3原則：

- ①相手の意見は決して否定しないでしっかり聞きます。
- ②自分の意見はしっかり言う。ポジティブ表現で言います。
- ③正解は一つではないことを自覚して自制します。