



子どもの心の健康講座 31

自分も相手も大切にしたコミュニケーションをするには①

子どもたちの発達の中で大切なことの一つが、「コミュニケーション」の力です。特に思春期頃の子どもの悩みの多くが親や友達、先生らとの人間関係と言っても過言ではないでしょう。適切な自己表現ができることは、充実し幸せな一生を送るにも重要なスキルです。

うつや不安になりやすい背景の一つに、自分の意思を適切に表現できないことがあります。

自分の感情や意見がわからず、うまく相手に伝えられないと、人間関係において互いの理解が難しいだけでなく、自分の心身にもストレスがたまりやすくなります。自己表現の方法には様々ありますが、ここでは「アサーション」という言葉を紹介しましょう。

例えば、順番を待つ列に並んでいる時、誰かに割りこまれたら、にらみつけるけれど黙ってそのままやり過ごす人がいる一方、ひどく怒鳴る人もいます。自分が本当に言いたいことを言い損なえば、無力感を覚え恨みがましい気持ちになり、自己嫌悪に陥るかもしれません。しか

し、逆に相手を威圧したり、自分の意見押し付けたりときは、自分の主張が通っても相手に悪い印象を与えてしまい、後で悔やむことになります。どちらにせよ不満が残る、人間関係を損ねます。そこで、より良い人間関係を結ぶためには、お互いを大切にしながら率直に素直にコミュニケーションをする必要があります。このように自分も相手も大切にしたい自己表現を「アサーション」と言います。ここでは自分の人権である「言論の自由」のために自ら立ち上がる

と同時に、相手の言論の自由も尊重する態度があり、自分の気持ち・考え・信念などが正直に率直に、その場にふさわしい方法で表現されます。アサーシ

ョンを考える時、人間関係の持ち方を三つのタイプに分けます。

3タイプの特徴

自分よりも他者を

常に優先し、自分のことを後回しにする「非主張的」な自己表現は、自分の気持ちや考えを言わないこと、あまい言いや、言い訳がましき、消極的な態度や小さな声で言う事も含まれます。一見相手に配慮しているようでいて自分の気持ちに正直であり、相手に対しても率直ではありません。このような時は、自信がなく不安が高く卑

屈な気持ちになっていることが多く、劣等感や「どうせわかってもらえない」といった諦めの気持ち、恩着せがましきや、「人の気も知らないで」といった恨みがましきが残ります。そもそも自己表現をしていないので、相手にわかってもらえないのは難しいのですが、相手に甘えや軽蔑を感じたり、我慢や恨みが重なり、欲求不満や怒りがたまる、人付き合いが億劫になったり、心身症やうつ状態につながります。



自分のことだけ考えて他者を

踏みこむ「攻撃的」な自己表現とは、意見や気持ちをはっきりきりと言って自己主張してはいるものの、相手の言い分や気持ちを無視し、相手に自分を押し付ける言動です。相手の気持ちを害し、見下したり不必要に支配します。単に相手を責めたり怒鳴るだけでなく、相手の気持ちや欲求を無視したり、巧妙に自分の欲求を相手に押し付けたり、相手を操作して自分の思い通りにしようとしたり、不当な非難、侮辱、皮肉、八つ

当たり、「だめ押し」や「一言多い発言」も含まれます。相手には服従させられ馬鹿にされた気持ちが残る、大切にされた感じはせず、傷つき恐れて敬遠するか、怒りを感じるでしょう。

自分のことをまず考え、他者をも配慮する「アサーティブ」な自己表現とは、自分も相手も大切にしたい自己表現で、自分の気持ちや考えなどを正直に率直に表現し、相手も同じようにすることを奨励します。互いの意見に同意できるとは限らないことを知っており、率直に話して意見や考えが一致すればそれはラッキーだと考えます。葛藤が起った時はすぐに相手に譲ったり、相手が同意してくれることを期待するのではなく、お互いの意見を出し合って、譲り譲られながら双方にとって納得のいく結論を出そうとします。余裕と自信に満ち、自分が清々しいだけでなく相手にもさわやかな印象を与えます。アサーションとは、歩み寄りの精神を持った相互尊重の体験です。

児童精神科医

北畑 歩

(参考文献:「アサーショントレーニング」平木典子/金子書房/1996)