

## 自分の気持ち 言えていますか？

—自分も相手も大切にするコミュニケーション—



もし、友達が待ち合わせに遅れてきたら・・・あなたならどうする？

なんだよ！人をこんなに待たせやがって！もうおまえなんか知らない！



### <攻撃的タイプ>

自分だけの気持ちを伝えてしまい、相手の気持ちは無視、軽視するタイプ  
ドラえもんで言うと…  
ジャイアンタイプ

予定が狂っちゃった…本当は時間通りに来て欲しかったな…



### <非主張的タイプ>

相手の気持ちばかりを考え自分の気持ちは伝えられないタイプ  
ドラえもんで言うと…  
のび太君タイプ

楽しみにしていたから残念だな…今回は仕方がないので、今度埋め合わせてね！



### <アサーティブタイプ>

相手の気持ちも考えた上で自分の気持ちもきちんと伝えられるタイプ  
ドラえもんで言うと…  
しずかちゃんタイプ

### 自分のタイプをチェックしてみよう！

参考：おやこ心理室

当てはまるものに○ 当てはまらないものに× をつけよう

A	①	人前で弱さをさらけ出すのが苦手である	C	①	他人に正直な気持ちを打ち明けることができる
	②	人の悪いところを指摘することがよくある		②	常に積極的に行動することができる
	③	自分の思い通りにならないとイライラしてしまう		③	人が多い場でも自己主張ができる
	④	他人のミスについつい厳しくなってしまう		④	苦手な人との会話も柔軟にこなせる
B	①	引っ込み思案なところがある	結果	⑤	相手に非難されても、自分を卑下せず、さらに相手の意見も尊重できる
	②	自分に自信がない		Aの項目が一番多かった人… <b>攻撃的タイプ (ジャイアン)</b>	
	③	相手の意見に合わせて行動するところがある		Bの項目が一番多かった人… <b>非主張型タイプ (のび太君)</b>	
	④	相手に認められたいと期待することがある		Cの項目が一番多かった人… <b>アサーティブタイプ (しずかちゃん)</b>	
	⑤	相手に反論されると言い返せなくなる			

#### ◆攻撃的タイプのあなたへ…

自分の思ったことをはっきり主張し、他者を力強く引っ張るリーダーシップが強み。一方で、押しつけがましく、他者を力でおさえつける態度をとる傾向があります。他の人の意見や考えも聞いてみましょう。

#### ◆非主張型タイプのあなたへ…

人の前に立つことは苦手ですが、弱い立場の人を理解し、共感できる穏やかさを持っています。他者の意見を受け入れることで、人任せになりすぎる傾向にあります。勇気をもって自分の考えを伝えてみましょう。

#### ◆アサーティブタイプのあなたへ…

いつ主張し、いつ自分を抑えて他者を優先するか、状況に応じて判断することができています。望ましいコミュニケーションがとれています。



自分の気持ちも大切に、そして相手への配慮も大切にする“アサーション”で伝え方上手になろう！

### やってみよう！ <sup>あい</sup>I (私は) メッセージ

♥ 「<sup>あい</sup>Iメッセージ」とは、感じたことや考えたことを自分の視点から伝えることです。(主語が私)

<例1> 「なんで手伝ってくれないの？」 ⇒ あなたが手伝ってくれれば (私は) 助かるな

<例2> 「なんでLINE返信してくれないの？」 ⇒ なかなか返信がなくて (私は) 心配だったよ

相手に自分の感情を伝える時、YOU (あなた) メッセージで自分が不快になっていることを伝えてしまうことが多くあります。「相手は自分の鏡」あなたが攻撃的になると、相手も攻撃的になってしまいます。