

# こころく 健康通信 海匠!

(心・働・楽)

令和2年3月11日  
海匠地域・職域連携推進協議会  
作業部会発行

第4号

## 自分の気持ちを上手に伝える方法

ストレスの多くは人間関係が影響していると考えられます。相手との関係を大切にしながら自分の気持ちや考えを上手に伝えることができればよいですね。自分の気持ちや考えの伝え方には大きく3つあります。

- ①アグレッシブ（攻撃的）：相手を非難する言い方
- ②ノンアサーティブ（非主張的）：意思をはっきり言わない
- ③アサーティブ（主張的）：相手の気持ちに配慮しながら意思をはっきり伝える

### アグレッシブ

自分の考えや気持ちを伝えることはできるが、自分の言い分を一方的に通そうとして、言い分を相手に押しつかけたり、言いつぱなしにすること。

<攻撃的な人の特徴>

- ・自分は大切にしますが、相手は大切にしない自己表現
- ・主導権を握りたい、優位に立ちたい
- ・自分勝手な行動、一言多い発言、ハラスメント、無視



### ノンアサーティブ

自分の考えや気持ちを言わず、我慢して自分を抑え、結果として相手の言うことを聞き入れてしまう。

<非主張的な人の特徴>

- ・相手は大切にしますが、自分を大切にしない自己表現
- ・曖昧な言い方、言い訳がましく言う、イエスマン



### アサーティブ

自分の意見や気持ちを相手の立場に立って分かりやすくハッキリ伝えると同時に、相手の言い分も聞こうとする。

<主張的な人の特徴>

- ・自分も相手も大切にしたい自己表現
- ・すぐに折れて譲ったり同意させようとしない
- ・意見を出し合う
- ・お互いにとって納得のいく結論を出そうとする



# アサーション度チェック

(「はい・いいえ」で考えてください)

\* 「はい」が多いほど、アサーティブと言えます。

- ① あなたは、誰かにいい感じをもったとき、その気持ちを表現できますか。
- ② あなたは、自分が知らないことや分からないことがあったとき、そのことについて説明を求めることができますか。
- ③ あなたは、人に援助を求めることができますか。
- ④ あなたが人と異なった意見や感じをもっているとき、それを表現することができますか。
- ⑤ あなたは、自分が間違っているとき、それを認めることができますか。
- ⑥ 人から誉められたとき、素直に対応できますか。
- ⑦ あなたに対する不当な要求を拒むことができますか。
- ⑧ 長電話や長話のとき、あなたは自分から切る提案をすることができますか。
- ⑨ 押し売りを断れますか。
- ⑩ あなたが注文した通りのもの（料理とか洋服など）がこなかったとき、そのことを言って交渉できますか。

## 参考文献

・ 嶋田洋徳・酒井秀敏・菅野純・山崎茂雄 (2010) 中学・高校で使える人間関係スキルアップ・ワークシート 学事出版

## こころが疲れた時の受診・相談先

海上寮療養所(精神科・神経科)

TEL: 0479-60-0601

住所: 旭市野中4017

銚子こころクリニック(精神科)

TEL: 0479-22-7300

住所: 銚子市西芝町13-7

京友会病院(精神科・神経科)

TEL: 0479-62-0421

住所: 旭市仁玉2099

協和医院(心療内科)

TEL: 0479-30-4855

住所: 銚子市唐子町8-33

藤田病院(精神科)

TEL: 0479-72-0308

住所: 匝瑳市八日市場ホ3292

銚子こころの相談室(心理相談)

TEL: 0479-24-1271

住所: 銚子市笠上町6038-5

国保旭中央病院(神経精神科)

TEL: 0479-63-8111

住所: 旭市イの1326

※予約等が必要な場合があります。