

# 【在宅支援プログラム】 アサーション②

---

～アサーションの概要 PART2～

# 本日のテーマ

---



- ①アサーションを習得する際のポイント
- ②アサーションが目指すもの
- ③アサーション権

# アサーションとは(復習)

---

「相互の関係性を大切にした自他尊重のコミュニケーション」

「自分と他者の人権を侵すことなく、自己表現すること」



I'm OK


自分を大切にする



You're OK

相手を大切にする

# 自他尊重とはどういうことか？



この世で一番大事なものは  
何なのだろうか？？

自分だ！  
(でもなんだか居心地が悪い...)

あなた方の結論は正しいの  
ではないでしょうか



# 自他尊重とはどういうことか？

---

相手の人も同じように、自分が一番大事だと思っている。  
したがって、双方がその気持ちを大事にしていくことが、  
この世の中で一番大事なことではないでしょうか。



# アサーションを習得する際のポイント

---

- 自分の気持ちを明確に把握すること
- 結果や周囲を気にしないこと
- 「自己の主張は人権として許される」と理解すること
- 繰り返し練習すること

# アサーションの目指すもの

---

- ①自己信頼に基づいて、ありのままの自分に気づき、それを表現すること
- ②対等・非暴力・基本的人権を尊重する精神と態度を身につけること

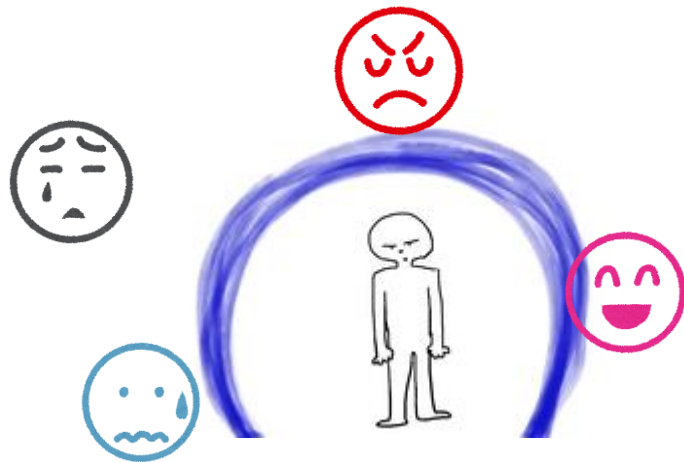
# アサーションの目指すもの

## ①ありのままの自分に気づき、それを表現する =自己受容

自己受容  
self-acceptance



ありのままの自分を受け入れる  
自分の存在を認めること  
価値判断をしない  
(悪いだけでなく、いいという判断もしない)



### 自分について知るために

自分に注意を向ける  
(意識化する)



- 自分の行動をふりかえる
- 自分の気持ち、感情に目を向ける
- 体の声に耳をすます

他者を通じて自分を  
知る



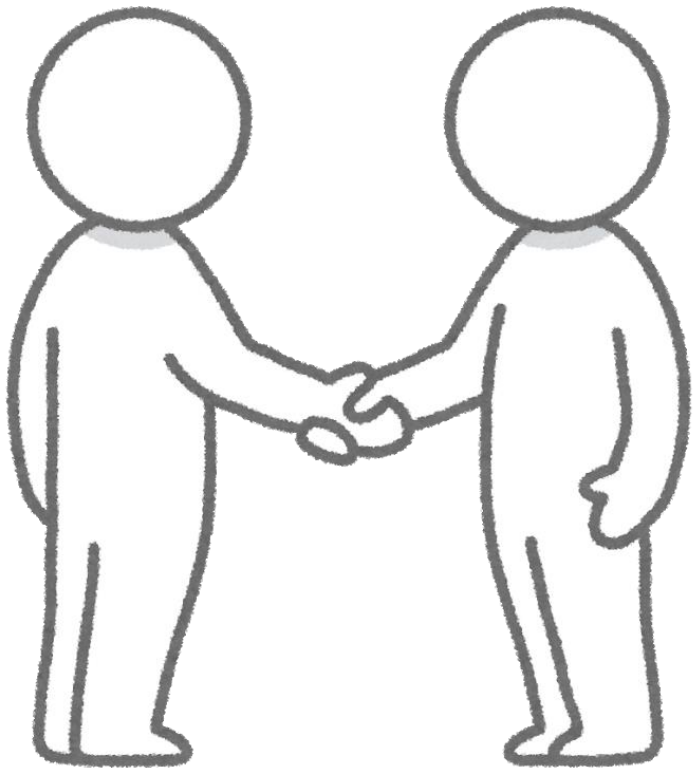
- 他者の体験を共有し、人と自分の共通点を知る
- 他者とは違う自分の個性に気づく
- 他者からのフィードバックで自分を再確認する



# アサーションの目指すもの

## ②対等・非暴力・基本的人権の尊重

---



同じ目線に立って  
つながろう

★そのためには、自分と他者の違い  
を認めることも大切。

# アサーション権宣言

---

- 1: 誰も、自分の思考・感情・行動は自分で決めることができ、しかも自分が起こしているものである。だから、その結果が自分に及ぼす影響について責任をとってよい。
- 2: 誰も、自分の行いたいことは理由を言ったり、言い訳をしないで行ってもよい。
- 3: 誰も、他人の状況や問題を解決するために、もしも協力したいと思えばすればよいし、したくなければしなくてよい。
- 4: 誰も、一度言ったからそれを変えていけないことはない。自分の気持ちが変わったら、変えてよい。
- 5: 誰も、間違いをしてもよい。そして、そのことに責任をとってよい。
- 6: 誰も、「私は知りません」ということができる。
- 7: 誰も、他人の善意に応じる際に、自分独自の決断をしてよい。
- 8: 誰も、決断するにあたって論理的でなくてもよい。
- 9: 誰も、「わかりません」ということができる。

# ワーク:アサーション権を考える

---

- ①アサーション権宣言を読み、自分が考えたこと、感じたこと、疑問として残ったことをまとめて記述してみましょう。
- ②今後、自分のアサーティブな行動を育てるときに、後押ししてくれそうな、アサーション権宣言はどのような項目でしょうか。書き出してみましょう。

プログラムはここで終了です。

ワーク①、②の実施結果についてメールで報告をしてください。

報告の形式はメールに直接打ち込んでも構いませんし、Word等を添付していただいても結構です。

お疲れ様でした。

