

# 【在宅支援プログラム】 アサーション③ワーク

---

# ワーク： アサーティブ・チェックリスト

---

普段、何気なく過ごしている日常場面を思い浮かべて教えてください。

質問には、「はい」には○、「いいえ」には×、「どちらとも言えないとき」には△をつけてください。

さらに、「はい」と答えた項目で、攻撃的になる、しつこく言いすぎてしまう場合は⊗にして区別してみてください。

- ①相手の良いところに気がついたとき、積極的にほめるほうですか。
- ②愛情や好意、感謝の気持ちをオープンに相手に表しますか。
- ③人の話に積極的に耳を傾けるほうですか。
- ④相手が自分と違う意見であっても、話し合い、できるだけわかり合おうとしますか。
- ⑤自分の知らないことやわからないことを、人に教えてほしいと頼むことができますか。

次のページに続きます。

# ワーク： アサーティブ・チェックリスト（続き）

---

- ⑥自分のミスを指摘されたとき、それを認めて素直に謝ることができますか。
- ⑦自分が心細く、不安や弱気になっているとき、それを口にできますか。
- ⑧人の言葉や態度で傷ついたとき、怒りや失望の気持ちを（ただ感情に流されるのではなく）言葉で相手に伝えることができますか。
- ⑨長電話になりそうで都合の悪いとき、相手にそのことを伝えて、電話を切ることができますか。
- ⑩意義のある援助や奉仕を頼まれた場合でも、自分に無理なときには断れますか。
- ⑪尊敬している（恩のある）人であっても、大事なことで意見が違っている場合、自分の意見を言えますか。
- ⑫公の場（会議や集会）であっても、必要であればハッキリ異論を唱えることができますか。

次のページに続きます。

# ワーク： アサーティブ・チェックリスト（続き）

- ⑬ 診察を受けた際、医者に自分がほしい具体的情報をきちんと求めることができますか。
- ⑭ 貸したもの（お金など）を返してほしいと言えますか。
- ⑮ 不当な要求や押し付けを拒むことができますか。
- ⑯ 侮辱や中傷、いわれのない非難を受けた時、きちんと対応して反論できますか。

チェックリストの設問は、次の4つのブロックに分かれています。

I 設問①～④ 愛情や感謝、肯定的な感情表現

II 設問⑤～⑧ 弱音や本音の表現

III 設問⑨～⑫ 否定、違和感の表現、自己主張

IV 設問⑬～⑯ 要求や拒否、反論などの自己主張

ブロックごとに○、×、△、⊗の数を集計し、次頁からの解説を読んで気づいたことをまとめ、提出をお願いします。

# ワークの解説

---

## ✿4つのブロックについて

ブロックⅠの表現は、**コミュニケーションの潤滑油になるもの**です。

感謝やお礼が言えることは人間関係を築く上で欠かせません。また、「相手の話を積極的に聞く」「できるだけ相手とわかり合おうとする」ことは、相手に好意や関心を持っているとの意思表示として伝わり、信頼感が生まれ、人間関係を良くします。

ブロックⅡは、**自分を理解してもらうのに欠かせないもの**です。

ここでのバリアが強すぎると表面的なコミュニケーションしかできません。人は本音がわからない人には親しみがわきにくいものです。

また、自分の気持ちを素直に語る、弱さや本音を言葉にすることは、誰かのせいにしたり、責任を転嫁したりすることではありません。また、自分を非難し、ダメだと卑下することでもありません。見栄や意地を捨て、素直に自分の気持ちを語ることは、むしろ勇気のいることなのです。

# ワークの解説(続き)

---

ブロックⅢは、**相手と自分の境界線をしっかり意識すること**を示しています。

本当に肝心なことで意見の違いを表明しなかったり、どうしても無理な状況で仕事を引き受けて、あとで齟齬が生じたり、途中で頓挫してしまったりは、むしろ互いの関係性を壊すことになりかねません。相手との関係や責任を十分に考慮しつつも、自分の考えを大切に、それを伝え、検討するということが大切なことです。

ブロックⅣは、**自分の意思や要求にそって、はっきり自己主張できるかどうか**を示します。

自分を尊重するためには、自分の意思や権利を大切にすることが必要です。自分の要望を伝える、貸したものを返してもらおう、不当な押し付けを拒む、などの主張は、すべて私の権利であると認識することが大事です。

➤○が多いところはアサーティブな傾向が高く、×は非主張的、⊗は攻撃的な表現パターンをとりがちであることを示しています。