

# 【在宅支援プログラム】 アサーション④

---

～アサーティブになるのが難しい理由～

# 本日のテーマ

---



アサーティブになることが難しい理由

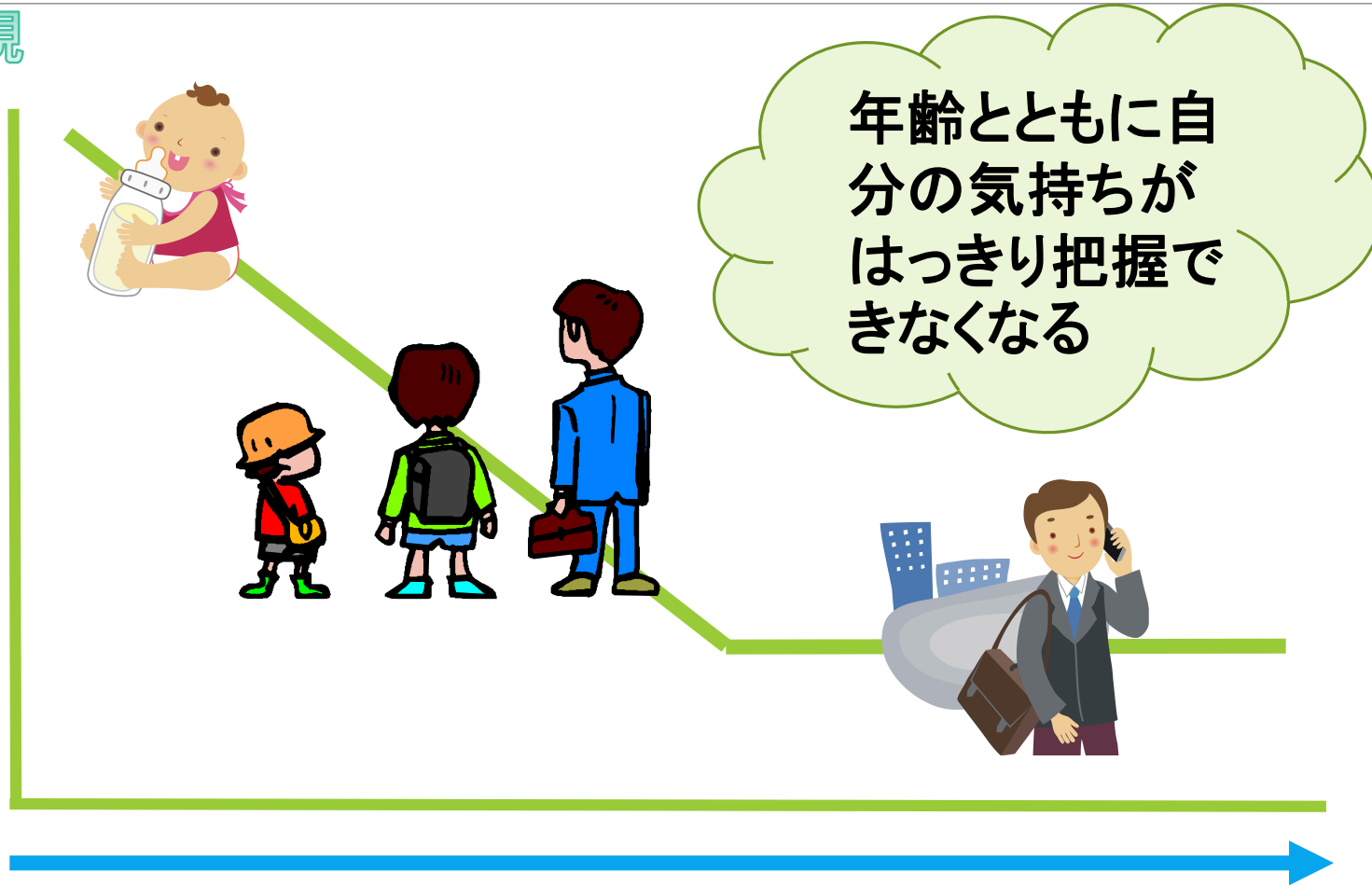
# アサーティブになることを難しくしている理由

## ①自分の気持ちが把握できていない

気持ちを表現  
できる



できない



年齢

# どの気持ちも大切なもの

---

- 気持ちには、快・不快の違いはあるが、良い・悪いの区別はない
- 気持ちは、その時の自分の状況を知らせてくれたり、生きるエネルギーを与えてくれたりするもの
- 表現されない気持ちは本人にも気づかれにくくなる

⇒そのまま放置しておくと、人生における大切なメッセージを見逃すことになる

気持ちが伝えようとしているメッセージをきちんと読み取ることが  
大切

# 自分の気持ちに気づくには

☞「私は」を主語にして文章を作ると、自分の気持ちや考えが明確になってくる。

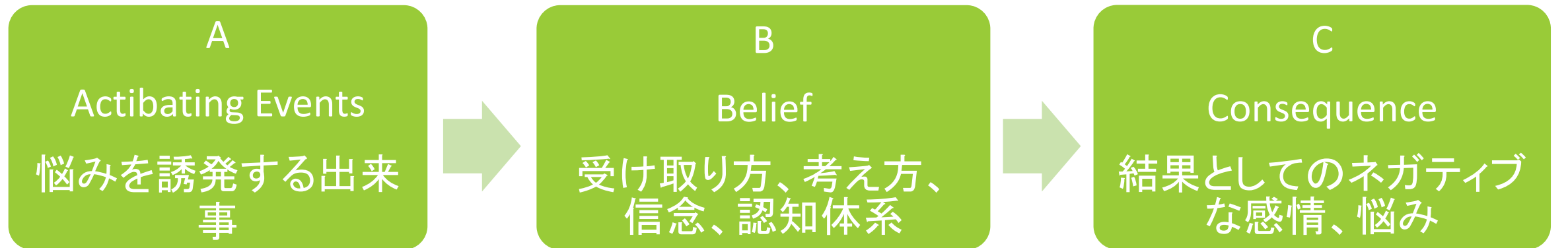
**「私は」** どう思っているのか？を考える癖をつけよう

「どうしよう」	「私はどうしたらよいか迷っている」
「違う」	「私は違った意見を持っている」
「うるさい」	「私はうるさいと感じている」
「にらまれた」	「私はにらまれたと思った」
「早くしなさい」	「私はあなたに急いでほしい」

# アサーティブになることを難しくしている理由

## ②考え方のクセ、思い込みがある

➤ 人に悩みをもたらすのは、その人の出来事に対する受け取り方にある



(アルバート・エリスのABC理論より)

➤ B(ビリーフ)には、合理的なもの(ラショナル・ビリーフ)と不合理なもの(イラショナル・ビリーフ)がある

⇒ A(出来事)が起こった時、気づかないうちに、この2つのどちらかのB(ビリーフ)を選択している

# イラショナル・ビリーフ(不合理な信念)

---

では、ここでアサーティブな言動を妨げるイラショナル・ビリーフのリストを紹介しましょう。次のイラショナル・ビリーフを持っていれば○、なければ×、場合によっては△を記入してください。

1. 私はすべての人から愛され、受け入れられなければならない。そうでなければ最悪だ。例)彼に告白して振られたら、何もかも終わりだ
2. 過ちを犯したら、非難され、叱責され、罰せられるべきである。なぜならこういう人は腐りきった悪い人間だからだ。例)俺にこんなことをするなんて。絶対に仕返しをしてやる
3. 物事が私の思い通りにならないのはひどいことだ。  
例)他の人は皆持っているのに、自分だけ持っていないなんて不公平だ
4. 何か危険なことが起こりそうなときは、心配して当然だ。  
例)最悪な事態が絶対に起こらない、という保証はどこにあるんだ

# イラショナル・ビリーフ(不合理な信念)

---

5. どんな時でも、優れていて、満足できて、成功できなければ、私は価値のある人間とはいえない。 例) 営業成績が振るわないなら、私はこの会社にいる資格はない
6. どんな問題にも完全な解決方法があるはずだから、完璧かつ確実にこの問題をコントロールしなければならない。  
例) もっといい方法があるはずなのに、それで満足しているのか
7. 世の中は公平であるべきだ。 例) どうしていつも自分ばかり嫌なことが起こるんだろう
8. 私はいつも快適で、苦痛があってはならない。  
例) こんなに待っているのに、まだ順番がこないなんて
9. 気が変になりそう。そうなったらもう終わりだ。  
例) 自分をコントロールできないかもしれない。そうなったらどうしよう



# イラショナル・ビリーフ(不合理な信念)

---

10. 人生の困難に直面するよりも避けて通る方が楽だ。

例) やっても無駄だから、あきらめよう

11. 私には自分より強くて頼りになる人が必要だ。

例) 私には難しすぎて一人では決定できない。誰かの助言が必要だ

12. 苦痛は外因で起こる。私には感情をコントロールして変えることなんかできない。 例) あなたが私を怒らせたんでしょう

13. 過去の人生経験が現在の問題の原因となっている。過去の出来事はこれからも私に強い影響を与え続けるだろう。

例) 私がこうなったのは親の育て方が悪かったせいだ

○、△、×の数はそれぞれいくつありましたか？

# イラショナル・ビリーフ解説

---

- イラショナル・ビリーフの背景には3つの「しなければならない」がある。
  - ①「私は〇〇しなければならない」
  - ②「あなたは〇〇しなければならない」
  - ③「世間は〇〇しなければならない」
- この「しなければならない」という言葉の裏には、相手への命令や絶対的な要求が含まれている。他者や世間や人生を思い通りに動かすことは不可能なのに、「絶対にこうであってほしい」という強い要求が自分自身を混乱させている。

× がついたものを〇に近づけるためにはまず、自身のイラショナル・ビリーフをラショナル・ビリーフに変えていく必要がある。ただし、ラショナル・ビリーフは、実際に、なおかつ意識的に使ってこそ、身に付けることができるもの。

# ラショナル・ビリーフ(合理的な信念)

---

では、ラショナル・ビリーフにはどういう内容のものがあるかを紹介します。

- ① 他者の思いや感情はコントロールできないのだから、すべての人に自分を受け入れてもらうことを期待するのは理にかなっていない。ある人に受け入れてもらえなくても、自分はそれなりに価値のある人間だし、そんなにひどいことでもない。
- ② 私は長所もあるが短所も持ち合わせているから、過ちを犯すことだってある。完璧な人間でない以上、失敗したり打撃を受けたりしても、そこから何かを学んでいく能力も持っている。
- ③ 可能である限り公平であってほしいと願っているが、人生はしばしば不公平であるのは仕方がないことだ。

# ラショナル・ビリーフ(合理的な信念)

---

- ④ 自分の思い通りに物事が進んでほしいが、進むこともあるし、進まないことだってある。思い通りにならない時は不便だったり、嫌だったり気に入らなかつたりするけど、我慢はできる。
- ⑤ 自分の感情を決定しているのは、出来事や状況ではない。そのことに対して自分が自分に言い聞かせていたり、思い込んでいたりする言葉だ。
- ⑥ 危険な状況を伴う出来事でも、ほとんどの場合、それが実際に起こることはない。用心をしてある程度その状況を回避したり、何かあっても臨機応変に対応したりできるはずだ。
- ⑦ 面倒なことや骨の折れること、雑用は人生の一部だ。早く対処するのは面倒だが、嫌でしようがない、というほどではない。我慢して取り組むことはできる。

# ラショナル・ビリーフ(合理的な信念)

---

- ⑧ 人から支えてもらったり守ってもらえたりすればいいな、と思うが自分自身を信じて頼りにする方がずっと現実的で確実だ。自律(立)を学ぶことだってできる。
- ⑨ 私の過去の一部は確かに不快なものであるが、それと共に生きていく方法を学ぶことはできる。私の行動を決定しているのは、過去ではなく今の自分の考え方なのだ。
- ⑩ 他者の身の上で起きたことが原因で、自分が不安や怒りを感じたり、落ち込んだりすることはない。
- ⑪ 複雑で不満の多い自分の世界を、完璧にコントロールできなくても、影響を与えることはできる。完璧な解決策がないのは嫌だが、耐えることはできる。

# アサーティブになることを難しくしている理由

## ③身につけてきたパターン

---

- 知らず、知らずに親やきょうだい、周りの近しい人をモデルにして無意識に取り入れてきたもの

自分がよくやっているパターンがないか？人の言動を見ながら自分のこともチェックしてみましょう。

# アサーティブになることを難しくしている理由

## ④自分を守るための防衛パターン

### ➤5つの防衛パターン

#### 攻撃・他罰型

ストレス時は気分が高揚して、いら立ちが強まり、他者に対して攻撃的になる。相手を責めることで、不安や怖れを緩和しようとする。

#### 理論武装・正義感型

ストレスが高まるほど、「正しさ」を武器にして自分を守ろうとする。完璧を目指し、几帳面で何事にも白黒をはっきりつけようとする。

★トラブルが生じた時や人間関係がうまくいかない時、緊張しているときにどんな行動をとりやすいか振り返ってみましょう

#### 引っ込み思案・自罰型

周りからの評価や他者の意思・気持ちに左右されて自分を抑える。我慢することでトラブルをやり過ごそうとする。

#### ニコニコ反応・過剰適応型

引っ込み思案型とも通じるが、むしろ積極的に場や相手に合わせる。非難されるのを恐れる気持ちから、過剰に肯定的な反応をする。

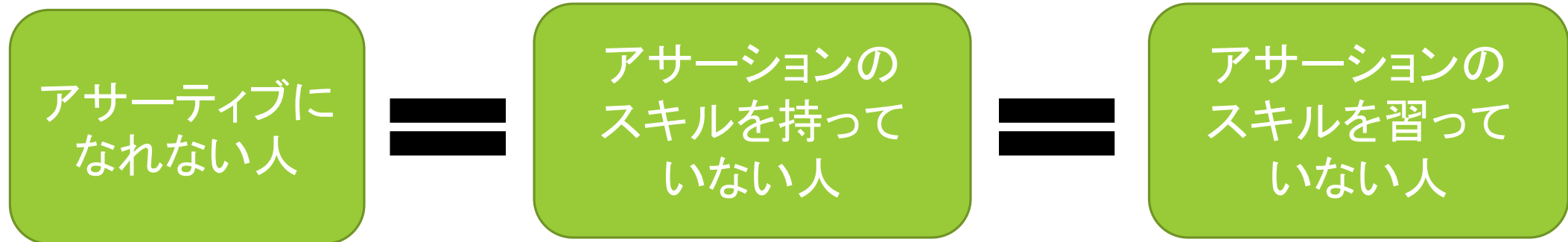
#### 感情を閉ざす・シャッター型

人間関係での傷つきやトラウマ体験がありストレスに対して、感情をストップさせる心の反応ができている。

# アサーティブになることを難しくしている理由

## ⑤具体的な表現方法がわからない

---



自分を表現するには、基本的な  
ルールや方法があるので、それを  
学ぶことが大切



# ワーク

## 本日の振り返り

---

アサーティブになることを難しくしている理由①～⑤を読んで、自身の傾向など気づいたことや、今後改善していきたいことなどをまとめてみましょう。

プログラムはここで終了です。

ワーク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。

