

自分も相手も大切にする伝え方 ～アサーティブコミュニケーション～

皆さんは相手が求めていることと自分の思いが違った時、どのように伝えますか。養老町では全ての学校で人権教育が大切にされ、推進されています。その中でも今年度、高田中学校は岐阜県の人権推進校となりました。今回は、高田中学校の実践の一つであるアサーティブコミュニケーションについて紹介します。

アサーティブコミュニケーションとは

高田中学校では、自分も相手も大切にしたい関係づくりの手立ての一つとしてアサーティブコミュニケーションに取り組んでいます。アサーティブコミュニケーションとは「自分も相手も大切にする伝え方」です。それでは、「自分も相手も大切にする伝え方」とは、具体的にどのようなことでしょうか。次のような場面で考えてみましょう。

あなたは中学3年生です。友達から「今日17時からゲームしよう!」と誘われました。しかし、家で勉強をしなければなりません。あなたは、友達にどのように伝えますか。

A「今日は無理。勉強するから。」
B「うん…、いいよ…」
C「誘ってくれてありがとう。でも、今日は家で勉強しなければならぬんだ。今日はできないけど、また今度一緒にやろうよ。」
高田中学校では、こうした伝え方をドラえもんキャラクター

にたとえて分類し、説明しています。Aは、「ジャイアンタイプ」。自分の意見を強く主張する一方で、相手の気持ちや考えを尊重しない伝え方です。Bは、「のび太タイプ」。相手を優先するあまり、自分の気持ちや考えを言えず、我慢してしまう伝え方です。Cは、「しずかちゃんタイプ」。自分の気持ちや考えを伝えながら、相手の気持ちや立場にも配慮する伝え方です。このCのように、自分の気持ちや考えを大切にすると同時に、相手の気持ちや考えも尊重しながら、自分の思いを素直に伝えること。それがアサーティブコミュニケーションです。

では、次のような場面ではどうでしょうか。
友達と一緒に撮った動画を、友達がSNSに投稿したいと言っています。しかし、自分は制服を着ているため、動画を投稿してほしくありません。あなたは、どのように伝えますか。

Cタイプで伝えられるのなら、「動画撮影、楽しかったよね。みんなに見てもらいたいけど、私は投稿してほしくないかな。制服が映っているから、ネットには載せないでほしい。」でしょうか。

この場面では、はっきり伝えることも私は大切だと考えます。「嫌だ」「困る」「やめてほしい」と思った時には、きちんと伝える。

それでも、自分を大切にするために必要な行動です。

ただし、はっきり伝えることと相手を傷つけることは同じではありません。「投稿するなんて最低」「なんでそんなことするの」と相手を責めるのではなく、「私は投稿してほしくない」と自分の気持ちを伝える。そして、「制服や周りの様子から学校や生活している場所が特定されてしまうかもしれないから」と理由を付け加えることで、より相手に自分の思いを理解してもらいやすくなるでしょう。また、今は写真や動画を本人の知らないところでSNSに投稿することもできる時代です。投稿する前に「載せてもいい?」と相談してくれたことがとうとうと伝えることもできるでしょう。

しかし、ここで一つ考えてみたいことがあります。「相手を傷つけないように、もっと言葉を選ばなければ」「相手の気持ちをよくと、どこまで配慮すればいいのか分からなくなってしまう」とがあります。

だからこそ私は、アサーティブコミュニケーションで大切なのは、上手な伝え方を身に付けることだけではないと思います。自分の思いを素直に伝えても大丈夫だと思える関係性をつくることこそ大切なのではないのでしょうか。

アサーティブコミュニケーションの先に

自分の思いを伝えることは、相手を否定することではありません。そして、相手が自分とは違う思いを伝えてきた時、それを受け止めることも大切です。「そんなことを言ったら嫌われるかもしれない」と自分の思いを飲み込むのではなく、「そう思っているんだね」と受け止めてもらえる。反対に、自分とは違う思いを相手から伝えられた時にも「そういう考え方もあるんだ」と受け止める。そんな営みが安心して自分の気持ちを伝えられる関係をつくっていくのだと思います。

もちろん、いつでも相手が自分の思いを受け止めてくれるとは限りません。だからこそ、「自分の思いを伝える力」だけを求めるのではなく、「思いを伝えても大丈夫」と思える環境を私たち一人ひとりがつくっていくことも大切なのではないのでしょうか。

「自分も大切にする」「相手も大切にする」。そのために必要なのは、相手を傷つけない完璧な言葉を探し続けることではありません。自分の思いを伝えられること。相手の思いも受け止められること。そして、お互いを大切にできる関係を私たち自身が育てていく。それがアサーティブコミュニケーションとおして考える「自分も相手も大切にする」という人権の姿なのではないのでしょうか。