

## (2) わたしの思いを伝えたい — 非攻撃的自己主張の方法を身につける —

あなたは、日常生活の中で相手の行為を「おかしい」「間違っている」と感じる事が生じたとき、どのように対応しているでしょうか。よくある対応の仕方は、2つあります。一つ目は、怒りの気持ちを態度や言葉に込めて感情的に伝える。(攻撃的自己主張) 二つ目は、「間違っている」と認識しながらも、その気持ちを伝えられず、相手の行為を受け入れ認めてしまう。(受動的対応) しかしこの2つの対応は、問題の解決に至ることは少なく、人間関係を崩してしまうことにもつながります。

私たちは、互いの人権を尊重し豊かにつながり合うために、三つ目の対応として、相手の立場や考えを尊重しながら、自分の考えや思いをきちんと伝える(非攻撃的自己主張) 技能を、子どもも大人も繰り返し学んでいく必要があります。

# 学び 9 わたしメッセージで伝えよう

個人・グループ討議 30分

### 【学習のねらい】

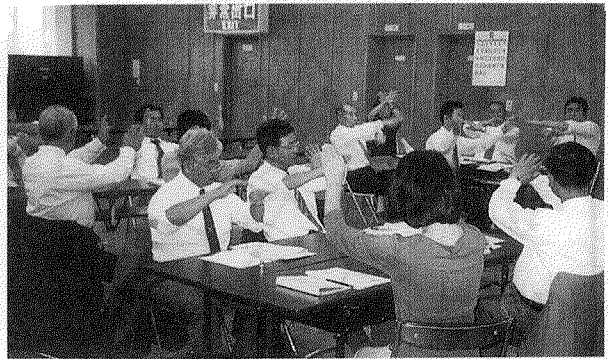
日常生活で、相手に同調するだけでなく、相手を攻撃的に傷つけることなく、自分の気持ちをきちんと伝える言い方を身につける。

### 【準備するもの】

- ・ワークシートを全員分用意する。
- ・筆記用具(各自)。

### 【進め方】

- (1) ワークシートを配る。
- (2) ワークシートの中の例題について考える。
- (3) グループあるいは全体で発表し合う。
- (4) まとめる。



ワークショップのアイスブレイキング

### 【留意点】

わたしメッセージについて、次のようなことについて説明してから学習に入る。

- \*受け身的対応  
自分の思いを伝えることができず、相手の言うがままに受け入れる対応。
- \*攻撃的自己主張(あなたメッセージ)  
「あなた」へ自分の思いを感情的に直接ぶつける攻撃的対応。
- \*非攻撃的自己主張(わたしメッセージ)  
相手の考え方を尊重しながら、自信を持って、自分の思いをきちんと伝える主体的対応。

※参考図書: 「わたし、あなた、そしてみんな」 ERIC国際理解教育センター

## わたしメッセージで伝えよう

## 【例題】

山口さんは、久しぶりに古い衣類を整理して大きなビニール袋に入れ、分別ごみに出しておきました。ところが、収集車来る前に、近所の口やかましい人が仕分けをしておしています。山口さんは、なんだか自分のプライバシーを見られているようで、不快に感じました。

## \* 山口さんの立場に立って考えましょう。

受動的対応をすると、

攻撃的自己主張（あなたメッセージ）をすると、

非攻撃的自己主張（わたしメッセージ）をすると、  
（参考）相手の事実の確認、自分の気持ちの伝達、行動の変容への提案など

※ ふだんの生活の中でありそうな事例を取り上げ、わたしメッセージトレーニングをしましょう。