

# 対話の御守り

身につければだいじょうぶ!

山折り ②

## 言っちゃった、言えなかった診断

**言いたいことが言えなかった**

▼ 言いたかったのは?

**頼みや誘いへの断り**  
本当は断りたい依頼や誘いにNOと言えなかった。相手に悪いし、嫌われたくないし・・・。  
→ **断れない系ひるみキャラ**

**相手にわかってほしいこと**  
やめてほしいことや、お願いしたいことを相手に伝えられなかった。どうしても勇気がなくて・・・。  
→ **切り出せない系ひるみキャラ**

**自信がなくて**  
自信がなくて「大したことはないんだよね」と言ってしまう自己主張できない。  
→ **自分責め系ひるみキャラ**

谷折り ③

## 今回はどんなキャラが出てしまった?

**相手に怒ってしまった**

▼ 気持ちの奥にあるのは?

**不満や挫折感**  
思いどおりいかない不満や心配、挫折感や疲れのせいで、ついつい怒りをあらわに・・・。  
→ **ストレス系おこりキャラ**

**悲しみや孤独感**  
悲しみ、孤独感など、気持ちの奥にあるのは傷ついた感情。怒りながら泣きたくなった・・・。  
→ **傷つき系おこりキャラ**

**希望があるからこそ**  
状況をもっと良くしたい！ホントはもっとできるはず！そんな前向きなエネルギーが怒りに・・・。  
→ **ポジティブ系おこりキャラ**

山折り ④

## 断れない系ひるみキャラ

● **まず、NOのポイントを絞る**  
断るときはNOのポイントを絞ります。タイミングなのか、内容なのか、量なのかを明確にして、「明日ならできます」と代替案を伝えます。

## 切り出せない系ひるみキャラ

● **最初に「言いつらい」宣言!**  
はじめに言いつらい気持ちを簡潔に伝えてしまおうのポイント。「言いつらいんだけど」と前置きして話してみましょう。

## 自分責め系ひるみキャラ

● **自己卑下の言葉は避ける**  
主張するときに「大したことないかも」「つまらないかも」などの前置きはやめて、「大事な話なので聞いて欲しい」と堂々と伝えてみましょう。

谷折り ⑤

## 選べたいのは「相手が一方的に悪い」モード。

「腹を立てているのは自分であり、自分の責任で怒っている」と考えてみませんか?

## ストレス系おこりキャラ

● **「わたしは」で伝えよう**  
ひとまず、怒っている自分を客観的に認識して冷静に、その上で「わたしは」に続く言葉で怒りの裏にある気持ちを落ち着けて伝えます。

## 傷つき系おこりキャラ

● **つらい気持ちを打ち明けよう**  
本当は傷付いたり孤独だったり、そうしたらつらい気持ちの正体を探って、周りの人たちに少しずつ打ち明けていきませんか?

## ポジティブ系おこりキャラ

● **前向きなメッセージを素直に**  
伝え方に注意して、「君はもっとできると期待しているから怒っているんだ」と、怒りと共に前向きなメッセージを落ち着いて伝えましょう。

山折り ①

## わたしたちの講座でアサーティブを身に付けませんか?

特定非営利活動法人アサーティブジャパン  
市民がよりよい人間関係を持ち、社会参画していくことに不可欠なコミュニケーションの能力向上を目的として活動しています。

● 設立年 2004年  
● 事業概要 1. 講座・研修の開催  
2. アサーティブの養成  
3. アサーティブの派遣  
4. 情報提供

お申込み・お問い合わせ  
特定非営利活動法人アサーティブジャパン  
〒186-0002 東京都国立市東1-6-31 KSビル4F A号  
Tel: 042-580-2280 Fax: 042-580-2528  
http://www.assertive.org e-mail: info@assertive.org

## どんな人が学んでいるの?

幅広い人たちが学んでいます。

年齢も職業もさまざま。

## 企業・団体

● 研修で組織内のコミュニケーションを高め、生産性向上を支援  
● コミュニケーションの向上やメンタルヘルスの予防といった効果も期待できる

## 福祉機関

● チャームの機能の活用による、地域・家庭・研修の開催  
● 職員だけでなく、利用者もサポート

## 学校・医療・もちろん個人も

● 学生へのコミュニケーション力向上  
● 能力も向上

2004年から現在まで「アサーティブ」のトレーニングを受講した方はおよそ5万人、10代から80代までのさまざまな年代や職業の方に参加いただいています。

## アサーティブとは、相手の関係性を築くための対話スキル。この御守りのように身に付けることで、「いかり」ひるみ「いやみ」相手を含めることも、「言えなかった」で自分を困らせた状況にヨウチンして、怒りにまかせて責めることもない気持ちのよいコミュニケーションがはじまります。

## アサーティブとは、相手の関係性を築くための対話スキル。この御守りのように身に付けることで、「いかり」ひるみ「いやみ」相手を含めることも、「言えなかった」で自分を困らせた状況にヨウチンして、怒りにまかせて責めることもない気持ちのよいコミュニケーションがはじまります。

## アサーティブとは、相手の関係性を築くための対話スキル。この御守りのように身に付けることで、「いかり」ひるみ「いやみ」相手を含めることも、「言えなかった」で自分を困らせた状況にヨウチンして、怒りにまかせて責めることもない気持ちのよいコミュニケーションがはじまります。

## アサーティブとは、相手の関係性を築くための対話スキル。この御守りのように身に付けることで、「いかり」ひるみ「いやみ」相手を含めることも、「言えなかった」で自分を困らせた状況にヨウチンして、怒りにまかせて責めることもない気持ちのよいコミュニケーションがはじまります。

## アサーティブとは、相手の関係性を築くための対話スキル。この御守りのように身に付けることで、「いかり」ひるみ「いやみ」相手を含めることも、「言えなかった」で自分を困らせた状況にヨウチンして、怒りにまかせて責めることもない気持ちのよいコミュニケーションがはじまります。

## アサーティブとは、相手の関係性を築くための対話スキル。この御守りのように身に付けることで、「いかり」ひるみ「いやみ」相手を含めることも、「言えなかった」で自分を困らせた状況にヨウチンして、怒りにまかせて責めることもない気持ちのよいコミュニケーションがはじまります。

## アサーティブとは、相手の関係性を築くための対話スキル。この御守りのように身に付けることで、「いかり」ひるみ「いやみ」相手を含めることも、「言えなかった」で自分を困らせた状況にヨウチンして、怒りにまかせて責めることもない気持ちのよいコミュニケーションがはじまります。

## アサーティブとは、相手の関係性を築くための対話スキル。この御守りのように身に付けることで、「いかり」ひるみ「いやみ」相手を含めることも、「言えなかった」で自分を困らせた状況にヨウチンして、怒りにまかせて責めることもない気持ちのよいコミュニケーションがはじまります。

## アサーティブとは、相手の関係性を築くための対話スキル。この御守りのように身に付けることで、「いかり」ひるみ「いやみ」相手を含めることも、「言えなかった」で自分を困らせた状況にヨウチンして、怒りにまかせて責めることもない気持ちのよいコミュニケーションがはじまります。