



就職・面接に役立つ!

「適切な自己表現」を磨く方法のご紹介

あなたは、自分の言いたいことをきちんと表現できますか?

最初に、皆さんご自身の普段の自己表現の仕方について、以下の20項目のチェックリストを使って確認してみてください。それぞれの項目について、当てはまるものに「○」、当てはまるけれども、つい攻撃的になったり、相手に否定的な感情を持ってしまう場合には「△」、当てはまらないものには「×」を記入してください。

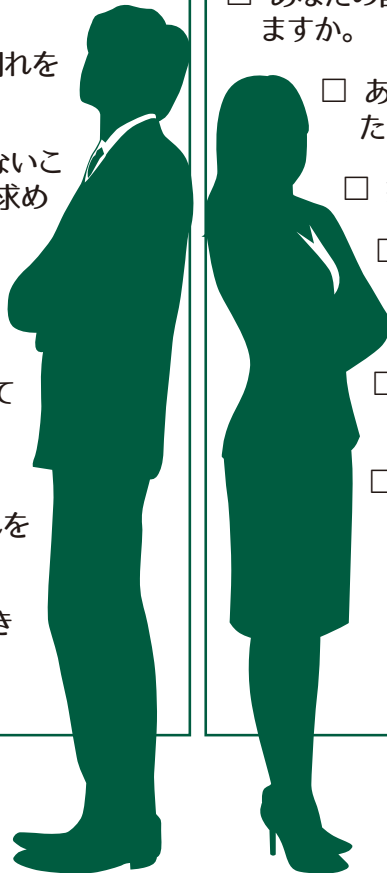
I. 自分から働きかける自己表現

- あなたは、誰かにいい感じをもったとき、その気持ちを表現できますか。
- あなたは、自分の長所や、なしとげたことを人に言うことができますか。
- あなたは、自分が神経質になっていたり、緊張しているとき、それを受け入れることができますか。
- あなたは、見知らぬ人たちの会話の中に、気楽に入っていくことができますか。
- あなたは、会話の場から立ち去ったり、別れを言ったりすることができますか。
- あなたは、自分が知らないことや分からないことがあったとき、そのことについて説明を求めることができますか。
- あなたは、人に援助を求めることができますか。
- あなたが人と異なった意見や感じをもってるとき、それを表現することができますか。
- あなたは、自分が間違っているとき、それを認めることができますか。
- あなたは、適切な批判を述べることができますか。

II. 人に対応する自己表現

- 人から誉められたとき、素直に対応できますか。
- あなたの行為を批判されたとき、受け応えができますか。
- あなたに対する不当な要求を拒むことができますか。
- 長電話や長話のとき、あなたは自分から切る提案をすることができますか。
- あなたの話を中断して話し出した人に、そのことを言えますか。
- あなたはパーティや催しものへの招待を、受けたり、断ったりできますか。
- 押し売りを断れますか。
- あなたが注文した通りのもの（料理とか洋服など）がこなかったとき、そのことを言って交渉できますか。
- あなたに対する人の好意がわずらわしいとき、断ることができますか。
- あなたが援助や助言を求められたとき、必要であれば断ることができますか。

平木 (2009) より



あなたの自己表現のタイプは?  裏面へ

表面のチェックリストの確認方法

それぞれ、「○」の個数、「△」の個数を数えてください。

チェックリストから分かるあなたの自己表現のタイプ

- 「○」が10個以上で、「△」が7個未満 … 「アサーティブ型」の自己表現タイプ
- 「△」が7個以上 … 「攻撃型」の自己表現タイプ
- 「○」が10個未満で、「△」が7個未満 … 「非主張型」の自己表現タイプ

皆さんは、どの自己表現タイプでしたか？ それぞれのタイプの説明は、以下の通りです。

自己表現の3つのタイプ

自己表現の仕方は人によって千差万別ですが、大きく分類すると、3つのタイプがあるといわれています。

【アサーティブ型】… 自分のことをまず考えるが、他者にも配慮するタイプ

「アサーティブ型」の自己表現は、自分と他者、両方を大切にしたい自己表現だといえます。このアサーティブ型の自己表現のことは、特に「アサーション (Assertion)」と呼ばれます。日本語では「適切な自己表現」といった言われ方をしています。

【攻撃型】… 自分のことだけを考え、他者が傷ついても構わないタイプ

「攻撃型」の自己表現は、自分の言いたいことを表現できますが、攻撃的な表現で他者を傷つける可能性が高いという点で好ましくありません。また、攻撃型の自己表現は、相手との信頼関係を損ね、長期的な関係構築をしにくくします。結果として、周囲から避けられるようになるなど、自分自身に対する不利益にもつながります。

【非主張型】… 自分よりも他者を優先し、自分のことを後回しにしてしまうタイプ

「非主張型」の自己表現は、自分の言いたいことをいえず、その結果、問題を抱えてしまったり、劣等感を抱いたりすることがあります。また、自分のことを後回しにすることで、状況を不利にしてしまうリスクが高まります。

アサーティブな自己表現に向けて

ここまでお読みいただいた皆さんには、どのタイプの自己表現が最も適切か、すでにお分かりだと思います。ただ、頭では理解しても、アサーティブな自己表現を実践するのはなかなか難しいものです。アサーションが難しい理由としては、以下のようなものが考えられます。

アサーションが難しい理由

1. **自分自身の気持ち**が把握できていない
2. **結果や周囲**を気にしすぎている
3. **考え方がアサーティブ**ではない
4. アサーションの**スキル**を獲得していない

1の「自分自身の気持ち」というのは、特に、これまで素直な自己表現をするあまり機会に恵まれてこなかった場合に、自分の気持ちをはっきりせず、把握できないということがあります。この「自分自身の気持ち」に気づくことは、アサーションの第一歩となります。

2と3は、どちらも考え方の「クセ」といえるでしょう。考え方の「クセ」に自分ひとりで気づくことは、なかなかできないものです。そうした「クセ」を知らず知らずのうちに続けていると、それが自分にとっての当たり前になり、習慣化してしまいます。自分自身の考え方の特徴に気づき、よくない部分を改善していくことは、適切な自己表現の次なる一歩といえるでしょう。

4の「スキル」は、コミュニケーションにおける技術です。多くの方がアサーティブになれないのは、こうした適切な「スキル」を学ぶ機会が少なかったからといえます。たとえば、「打ち合わせ時の会話の始め方」「依頼された仕事を、気分を損ねずに断る方法」などは、学生のうちはなかなか学ぶ機会がありませんが、社会人となって、先輩達の振る舞いを観察する中で、自然と身につけていくスキルです。アサーションも同様に、こうしたスキルを身につけ、さらにその応用の仕方を学ぶことで、より自然な振る舞いとして身につけていきます。

最後に

今回ご紹介したアサーションを訓練して身につけていこうという取り組みは、「アサーション・トレーニング」として知られています。学生サポートルームでも、臨床心理士によるアサーション・トレーニングに関するご相談も受け付けておりますので、ご関心がありましたら、まずは気軽にお問い合わせください。

参考図書：平木典子（著） 2009 改訂版 アサーション・トレーニング さわやかな自己表現のために 金子書房

学生サポートルーム ご予約・お問い合わせ（※夏休み期間中も開室しています）

Mail: support-room@e.u-tokyo.ac.jp TEL: 03-5841-0833

Webサイト: http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html

