



今月号は聴覚リハビリテーションの中に含まれる、アサーション・トレーニングを紹介いたします。自己表現には非主張的(non-assertive、ノンアサーティブ)、攻撃的(aggressive、アグレッシブ)、アサーティブ(assertive)の3つのスタイルがありますが、これらのうちの**アサーティブに自分の考えを表現できるようにする**のがアサーション・トレーニングです。 * 聴覚リハビリテーションについてはカスタネット通信2022年5月号をご参照ください。

“アサーション”が意味すること



Assertive (アサーティブ)

【形】

1. 断定的な、断言する
2. (意見・要求・感情などの表現が) 自信に満ちた態度の、積極的な、はっきり(積極的に)自己主張する



Assertion (アサーション)

【名】

1. 主張、断言
2. アサーション、自己の主張を優しく論理的に行うこと

辞書を引くと、アサーティブおよびアサーションの意味は左のようになります。アサーション・トレーニングの考えでは思っていることや感じていることを表現する時に、「自分も相手も大切にする」**自他尊重**が基本になります。アサーティブに考えるということは、正しい考え方をすることではなく、自分の考えが自分らしさを支えていること、そして他者の考え方が自分と同じでも異なっても理解しようとすることです。ものの見方、考え方には絶対に正しい考えとか間違った考えがあるわけではありません。自分と他者、互いの違いを述べ理解することが何にもまして大切で、分かり合うと両者の関係性が変わります。

聴覚リハビリテーションへのアサーション・トレーニングの導入

●なぜ推奨されるか？

アサーティブな自己表現ができるようになると、聴き取りやすい環境・状況を自ら作り出し、会話を上手く続けられるようになります。つまり、カスタネット通信2022年10月号でお伝えしたコミュニケーション促進方略、修復方略を機能させるため、アサーティブに自分の考えを表現するスキルを身につけるためのものがアサーション・トレーニングです。

アサーティブな表現の前に、非主張的、攻撃的な表現を難聴のある妻と夫の会話を例に示します。妻は静かな場所で会話をしたいのですが、その環境を作り出すために、非主張的、攻撃的な表現をしています。



あのさあ・・・(テレビがついていて聞きにくいけど、楽しんでいるみたいだからこのままでいいか)

~~自他尊重~~

非主張的：自分の考えを表現しないので、何を望んでいるのか、対話者は理解できず、対処できない。

うるさいからテレビを消してよ

~~自他尊重~~

攻撃的：対話者を守りの態勢にする。

対話者

難聴のある人

では、どのような手順でアサーティブな表現を作り出していくのでしょうか。DESC法が用いられます。

●どのように行うのか？

- D：自分が対応しようとする状況や相手の行動を描写する(**d**escribe)
- E：状況や相手の行動に対する自分の主観的気持ちを表現する(**e**xpress)、説明する(**e**xplain)、相手の気持ちに共感する(**e**mpathize)
- S：相手に望む行動、解決策、妥協案などを提案する(**s**pecify)
- C：選択する(**c**hoose)



テレビがついているわね。 **D:客観的事実を主観を交えずに述べる**

テレビの音であなたの声がかき消されて、ことばが聞き取りにくくなって困るの。 **E：自分の気持ちを率直に述べる**

明日からの旅行の計画を話し合いたいのだけど。テレビを消してくれる？その方が会話が聞き取りやすいから。 **S：聴取環境を改善するための提案**

ここで重要なのは、**対話者も自分の考え(はい/いいえ)をアサーティブに返す**ことができることを理解することです。相手が同意してくれることだけを期待していると、同意されなかった時、必要以上にがっかり腹を立てたりしがちになります。また、同意してもらいたいという気持ちが強いと強引になったり、反論したくなります(攻撃的)。

<対話者の反応> **自他尊重**



断られたとしても、アサーティブに表現したことで気持ち良い、という考え方

●アサーションができないのはなぜか？

私たちの文化では、“奥ゆかしさ”や“控えめ”が良しとされ、“自己主張する”ということとはあまり良いイメージではなかったのかもしれませんが。そのため「迷惑をかけてはならない」「相手の気分を害するようなことは言ってはならない」と考えて、自分の気持ちや考えを抑えてしまう場合があります。他者がどう思おうと自分の感じ方や考え方は自分のものであり、他者と同じでなければならないということはありません。そして人との信頼、思いやり、親密さなどを育てていくには、アサーションに関する権利は自分にあると同時に他者にもあると心得ることが大切です。ひとりひとりのものの見方、考え方を大切にすることは、自他尊重の自己表現を支える要です。



5月のカスタネット通信は、アサーション・トレーニングについてのおはなしでした。写真は参考図書として用いた書籍です。アサーション・トレーニングは聞こえに困難を感じる方のコミュニケーションだけでなく、親子や友人、職場での人間関係などの改善のために幅広い領域で活用されるスキルです。気になる方はぜひご一読ください。