

アサーティブコミュニケーションについて

精神科認定看護師 西1病棟 池田聖子

西1病棟ストレスケアユニットでは気分障害の学習会を行っています。
勉強会では、自分の病気について理解を深め、今後の日常生活での対処方法や再発防止について学びます。今回はその中から、アサーティブコミュニケーションの一部を紹介します。

アサーティブコミュニケーションとは

相手も自分も大切にしたい自己表現のことです。自分の気持ちを率直かつ素直に表すとともに、他の人の気持ちを尊重する事で、さわやかな自己表現と訳されます。

< 自分の思いや考えを相手に伝える時のひと工夫 >

- ① “私” が主語になる表現を使います。

例) 私は・・・と感じます
私は・・・をした方がいいと感じます

- ②相手の話した内容を受け止め、相手の主張を認めます。

自分自身を相手の話を聞ける状態に整えます。
⇒話をきいたうえで分からない点を明らかにし、理解できない事を隠さないで伝えます。

アサーティブコミュニケーションは相手を変えようとするものではありません。自分自身がどのようにコミュニケーションを行うかです。コミュニケーションの相互作用で、自分が変われば相手の反応も変わるかもしれません。

