

エンジニアのための アサーティブコミュニケーション

SWEST21

2019. 9. 5

**(社) 産業カウンセラー協会 中部支部
静岡事務所 会員研修部**

酒井 卓也

自己紹介タイム

- 名前、出身。
- この分科会へ参加した動機。
- 最近の嬉しい出来事。

◆この分科会の狙い

- アサーティブコミュニケーションは自分も相手も大事にした、爽やかな自己表現(自己表明)である。
- 傾聴で聴き、アサーティブに話すことができるのが、コミュニケーションの理想モデルであると考える。
- 人の話を良く聴くこと(傾聴)はもちろん大切だが、今回は、話す、伝える側のスキルとして、「アサーティブコミュニケーション」を紹介する。

•アサーティブなプログラムの例

```
void sub (int i, int j) {  
    assert ( i < 0 );  
    assert ( 0 < j ); ...  
}
```

「表明(ひょうめい、assertion)とは、プログラミングにおける概念のひとつであり、そのプログラムの前提条件を示すのに使われる。アサーションとも呼ばれる。」

出典: フリー百科事典『ウィキペディア(Wikipedia)』

使用条件が明確で、条件違反の発生をプログラムが教えてくれれば、**デバッグが楽になる**。

•アサーティブコミュニケーションは

自己と他者の間で、「自己」の意図を「他者」に建設的に伝える。そのためには、「自己表現」のルールを自分が知っていなくてはならない。

自己理解をした上での自己表明があれば、他者との健全な関係が構築され、**人間関係が楽になる**。

◆自己を表明するときの、自己表現のタイプには、以下の3つがある。

➤ノンアサーティブ(非主張的)

相手を第一に考えて、自分を抑えてしまう。

➤アグレッシブ(攻撃的な主張)

自分を優先し、相手のことなど構わずに、主張する。

➤アサーティブ(自他を尊重した主張)

自分のことを考えるが、相手にも十分配慮する。

様々な状況に対し、アサーティブな自己表現を取ることがアサーティブコミュニケーション(アサーティブ行動)である。

◆アサーティブコミュニケーション(アサーティブ行動)は以下の4つの場面※でアサーティブな自己表現ができる事をめざす。

- 対人葛藤へ対処する
- 物事を受け入れる(受容性)
- 権利を主張する
- 自分の情報を伝える(自己開示)

※菅沼(2011) 日本におけるアサーティブ行動の因子構造の分析より、上記の4因子が見いだされた。

◆ ワーク1 自己理解のワーク(個人)

アサーティブコミュニケーション診断テストにより、自身のアサーティブ度を知る。

◆ ワーク2 他者理解のワーク(グループ)

提示された場面について、ノンアサーティブ、アグレッシブ、アサーティブを判断する。

なぜ自分はそう判断したか意見交換をする。

◆ ディスカッション

職場などで、ノンアサーティブやアグレッシブな自己表現をしてしまった経験について。

どのように表現すれば、アサーティブな自己表現になるだろうか。

以上

- Your Perfect Right 自己主張トレーニング ロバート・E・アルベルティ 著 菅沼憲治 訳 東京図書
- 菅沼(2008) セルフアサーショントレーニング エクササイズ集 東京図書
- 菅沼(2011) アサーション・トレーニングの効果に関する実証的研究 風間書房