

ASSERTIVE NEWS Club

COMMUNICATION

第98号

アサーションとは何か？

ビジネスパーソンのための自己表現スキル

ハートフル・ラボ優心

代表/法人向けメンタルヘルスサービス

EAP機関/公認心理師

武澤 充孝



2025年8月22日発行

アサーションとは何か？ ビジネスパーソンのための自己表現スキル

現代のビジネス社会において、自己主張は重要です。しかし、「自分の意見を通すこと」と「相手を尊重すること」のバランスを取るのには簡単ではありません。ここで役立つのがアサーションという概念です。アサーションは単なる自己主張ではなく、相手と自分の双方を尊重した効果的なコミュニケーションの方法です。本記事では、アサーションの基本から具体的な方法、日常での活用例まで丁寧に解説します。

1. アサーションの基本概念

アサーション（Assertion）とは、自分の意見や気持ちを率直に、かつ相手を尊重しながら表現するコミュニケーションの方法です。心理学的には、自己肯定感や対人関係のストレス管理に直結するスキルとして知られています。

主なコミュニケーションスタイルの比較

スタイル	特徴	メリット・デメリット
攻撃的（アグレッシブ）	自分の意見を押し通す	短期的に目的は達成できるが、人間関係に摩擦が生じやすい
非主張的（ノンアサーティブ）	自分の意見を抑える	人間関係の摩擦は少ないが、自己犠牲やストレスが増える
アサーティブ	自分の意見を尊重しつつ相手も尊重	両者が納得しやすく、信頼関係を築きやすい

ポイントは、「自己主張」と「相手尊重」を両立させることです。アサーションは感情的にならず、理性的かつ明確に伝える技術とも言えます。

2. アサーションの具体的な方法

アサーションの基本技術には、以下の4つがあります。

① Iメッセージで伝える

自分の感情や状況を「私」を主語にして伝えます。

例：

- NG：「あなたはいつも遅い！」
- OK：「私は会議に遅れると準備が間に合わず困ることがあります」

この方法は、相手を責めずに自分の気持ちを伝えることができるため、対立を避けながら意見を表明できます。

② 断る技術（ノーと言う力）

無理な依頼に対しても、丁寧に断ることで相手との関係を保ちつつ、自分の時間や体力を守れます。

例：

- 「今回は難しいですが、別の日程であれば対応できます」
- 「現状ではリソースが足りないので、別の方法を検討していただけますか」

断ることに罪悪感を感じる必要はありません。相手を尊重しつつ、自分の状況を正直に伝えることがポイントです。

③ 要望を具体的に伝える

抽象的なお願いではなく、具体的にどうしてほしいかを明示します。

例：

- 抽象的：「もっと頑張してほしい」
- 具体的：「次回の会議では、事前に資料をまとめて共有してほしいです」

具体的な行動を伝えることで、誤解を防ぎ、相手も行動しやすくなります。

④ 聞く力・共感

相手の意見や気持ちを理解する姿勢もアサーションには欠かせません。

- 「その考え方も理解できます。ただ、私としてはこう考えています」
- 「ご指摘の点は確かに重要ですね。加えて私の視点では…」

相手の話を受け止めつつ、自分の意見もきちんと伝えるのが理想です。

3. 日常での活用例

職場での活用例

1. 会議中の意見表明

- 「この提案は方向性として理解できます。ただ、予算面を考慮すると別の案も検討した方が良くと思います」

2. 上司からの依頼への対応

- 「今週は別のプロジェクトで手一杯です。来週なら対応可能です」

3. 同僚への協力要請

- 「この作業を手伝ってもらえると助かります。〇時までには完了できれば問題ありません」

家庭での活用例

1. パートナーとの家事分担

- 「私は今日疲れているので、夕食の準備は手伝ってもらえると助かります」

2. 子どもへの指導

- 「宿題を終わらせてからゲームをしてほしいです」

3. 親とのコミュニケーション

- 「週末に趣味の時間を取りたいので、その時間は静かに過ごさせてもらえますか」

4. ケーススタディ：実践例

ケース1：会議で意見が通らない場合

状況：会議で自分の案が採用されず、フラストレーションが溜まっている

アサーション対応：

- 「私の提案について補足させてください。〇〇の点で効果が期待できます」

→ 攻撃的ではなく、自分の視点を理性的に伝える

ケース2：無理な仕事の依頼

状況：上司から追加のタスクを急に頼まれた

アサーション対応：

- 「今週は既存プロジェクトで手一杯です。来週であれば対応可能です」

→ 自己犠牲をせず、関係を維持しながら対応

ケース3：家庭での要望

状況：パートナーが家事を手伝わない

アサーション対応：

- 「私は平日仕事で疲れているので、週末だけでも一緒に片付けをしてほしいです」

→ 感情的にならず、具体的行動を伝える

5. 注意点と誤解しやすいポイント

1. 感情をぶつけることではない

アサーションは自己主張＝攻撃ではありません。冷静に事実と感情を整理して伝えることが重要です。

2. 相手に合わせすぎない

相手に過剰に譲るのは非主張的行動です。自分の意見も尊重することを忘れないようにしましょう。

3. 完璧を目指さない

初めから全ての場面で上手くできるわけではありません。小さな場面から始め、徐々にスキルを高めることが大切です。

6. 自己診断：あなたのアサーション度チェック

以下の項目に当てはまるかチェックしてみましょう。

1. 自分の意見を率直に伝えられる
2. 無理な依頼を丁寧に断ることができる
3. 相手の意見を理解しつつ、自分の意見も主張できる
4. 感情的にならずに伝えることができる
5. 小さな成功体験を積み重ねている

3項目以上当てはまれば、基本的なアサーションスキルは身につけている可能性があります。

1～2項目の場合は、まず簡単な場面での実践から始めましょう。

まとめ

アサーションは、自己主張と相手尊重を両立させたコミュニケーション技術です。職場でも家庭でも日常の小さなやり取りから始めることで、信頼関係を損なわずに自分の意見を伝えられるようになります。まずはメッセージや断り方など、簡単なスキルから実践してみましょう。

■ハートフル・ラボ優心 代表・公認心理師 武澤充孝

個人的お悩みから企業人事トラブル・メンタルヘルスのお悩みまで・お気軽にご相談下さい。

HP：<https://heartfulrabo-yusin.com/>

mail：kokoro-yusin@xui.biglobe.ne.jp/yusin857976@gmail.com

