

## アサーションのコツ

- 自分の気持ちは「わたし」を主語に
- 子どもの気持ちも聞いてみる
- 「どうして」は後回し
- 気持ちを伝えて、聞いて、「ありがとう」

声を掛けるとき、「あなたは」を主語にすると、言い方がキツイ表現になりやすくなってしまいます。主語を「わたしは」にすることで、自然と表現が柔らかくなり、また、自分が伝えたい思いをそのまま表現することができるようになります。

### 例えば…

「もう！あなたは言うことを聞かないんだから」

➔「こうしてくれたらママは嬉しいな。何か嫌なことがあるの？」

「またあなたは片付けないんだから！」

➔「ママは片付いてると気持ちがいいな。どうして片付けたくないの？」

「なんであなたは帰りが遅いの？」

➔「帰りが遅いからお母さんは心配だったのよ。何かあったの？」

普段お子さんに言いがちな言葉ですが、下の言い方が、やさしい印象がありませんか？言い方を変えるだけで、印象は大きく変わります。まずは「わたし」からのメッセージを発信することからはじめてみましょう。

お互いを大切にしなければ、面倒だったコミュニケーションが楽しく感じられるようになりますよ。

子育てに迷ったり悩んだりすることありませんか？  
そんな時は、保健師と話をしてみませんか？  
いつでもお気軽に「子育て相談窓口」へご相談ください。



# こんにちは 子育て相談窓口です

問合せ 子育て相談窓口 ☎0495-74-0205 FAX0495-77-2117

## 「アサーション」って知っていますか？

～子育ての「モヤッ」を解消する一つの方法～

### 「アサーション」とは？

「お互いのことを大切にしながら、言いたいことを伝える」ことを、「アサーション」といいます。

子育ての中で、ついつい頭ごなしに叱ってしまったり、上手に伝えられずストレスを感じたりすることは、だれにでも一度は経験があると思います。お子さんのことを考えて声掛けしたり、行動することは、とても大切なことです。

今月は、子育てのなかでの《言いたいことを伝えながら、相手のことも大切にする》ためには、どんなことに気をつければいいのか。そのコツをお伝えしたいと思います。

### 気持ちや考えの伝え方

気持ちや考えの伝え方には、3つのパターンがあります。

#### ①乱暴な伝え方

子どもの気持ちを考えずに、自分の気持ちを押し通そうとする

➔自分もイライラし、子どもも嫌な気持ちになる



#### ②あいまいな伝え方

自分の気持ちを言わなかったり、あいまいな言葉で伝えたりする

➔本音が言えずにモヤモヤし、子どもにも不満がつる



#### ③ハッキリした伝え方

自分も大切にしながら、言いたいことを伝える

➔言いたいことが伝わりやすく、周囲との関係も良好



## ➔あなたはどのパターンですか？

子どもと上手にコミュニケーションをとるには、どうしたらいいのでしょうか。

「アサーション」を理解することで、コミュニケーションを円滑に行うことができるようになります。上手なコミュニケーションがとれる人は、この「アサーション」を自然に行っている人です。