

(ワークショップ)対人関係で活かすアサーション

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2019-08-23 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 小山, 達也, 飯塚, あつ子 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.20780/00032265

対人関係で活かすアサーション

小山 達也（東京女子医科大学看護学部）

飯塚あつ子（東京女子医科大学看護学部）

アサーションとは、自分の考えや気持ちを自分の心に正直に、率直に、その場の状況にあった適切な方法で表現することで、「さわやかな自己表現」とも言われています。自分と他人の考え方が違っていることを前提とした自他を尊重する自己表現の方法です。

アサーションは、対象理解や自己理解を深め、よりよいケアを実践するための考え方になると思います。アサーティブな自己表現をすることで、他者との成熟した人間関係の構築や自尊感情を高められ、メンタルヘルスの向上に役立つことが期待されます。

多様な文化や考え方に接することが多い現代社会では、これまでの伝統や習慣だけにもとづくコミュニケーションの方法では、うまく対人関係が成り立たないことがあります。また日常的な暮らしの中でも、「自分の意見を言うのが苦手」「自分の意見を押し通したい」と感じて、コミュニケーションに不安や課題を感じている方もいると思います。

看護職は、医療職の中では、もっとも患者さんとかかわることの多い職業です。うまく治療が進むのか不安な方、感情をうまくコントロールできない方に接することもあります。ケアに追われる状況のなかでは、自分自身の感情を振りかえる機会は限られ、感情を抑え込みながら日々のケアに取り組むことも多く、自分自身の感情に気づきにくくなっていることもあります。

たくさんのスタッフが働く病院では、上司、同僚や他職種と協働するときに、「さわやかな自己表現」を心がけたいと思っても、相手の反応を気かけ過ぎたり、意見の伝え方がわからずに、うまく自己表現できないことがあります。また一方的な意見を伝えられたときには、黙って従う傾向や言い改めてもらうことにエネルギーを費やす負担感を感じているかもしれません。

そのため、このワークショップでは、自分の感情を大切に、「自分らしい」自己表現について考え、日々の生活や実践のヒントとなるような講義と演習を行いました。具体的には、アサーションの基本的理論を学び、ロールプレイを実践しました。またアサーションスキルの中のDESC法という考え方を利用して、事例と一緒に考え、具体的なコミュニケーションを考え実践しています。日常生活や職場で起こりそうな場面をアサーションの視点で考えることは、普段のコミュニケーションを振りかえる機会となりました。アサーションは実践の中で活用し身につけていくものだと思います。是非、今後も継続して実践して頂ければと思います。
