

◆教師用資料 自己表現について

<攻撃的な自己表現>

自分のことだけを考えて、他人を大切にしない自己表現。

自分の考えや意見を表明することができるが、「私が絶対だ（自分が正しい）」という前提が見え隠れするため、この人と関わることで自己を否定されたような、嫌な気分を味わってしまうことがある。

<受け身的な自己表現（非主張的）>

自分より他者を常に優先し、自分のことを後回しにする自己表現。

自分に対して自信がもてないこと、また自分を後回しにして周りの人のことを考えようとする傾向があり、それが相手に対する何よりの思いやりと誤って信じている状態から生まれる。

<アサーティブな自己表現（アサーション）>

自分も相手も大切に作る自己表現。

自分の考え、欲求、気持ちなどを率直に、正直に、その場の状況にあった適切な方法で述べること。自分と他者の間にある信頼関係と期待に支えられている。

○攻撃的な「You（あなた）メッセージ」→「あなた」を主語にした場合の表現方法

○アサーティブな「I（私）メッセージ」→「私」を主語にした場合の表現方法

例：「私は〇〇だと思うよ」というように、「自分がどう感じているか」を素直に表現する。