

入門！認知行動療法

自分の気持ちを伝えよう

1

こんなことはありませんか？

人と違う意見や
気持ちが言えない

都合があるのに
誘いを断れない

人をお願いを
するのは気が
引けてしまう

知人とけんかして
関係が途絶えて
しまった

自分の意見を
押し通してしまい
あとで後悔する



2

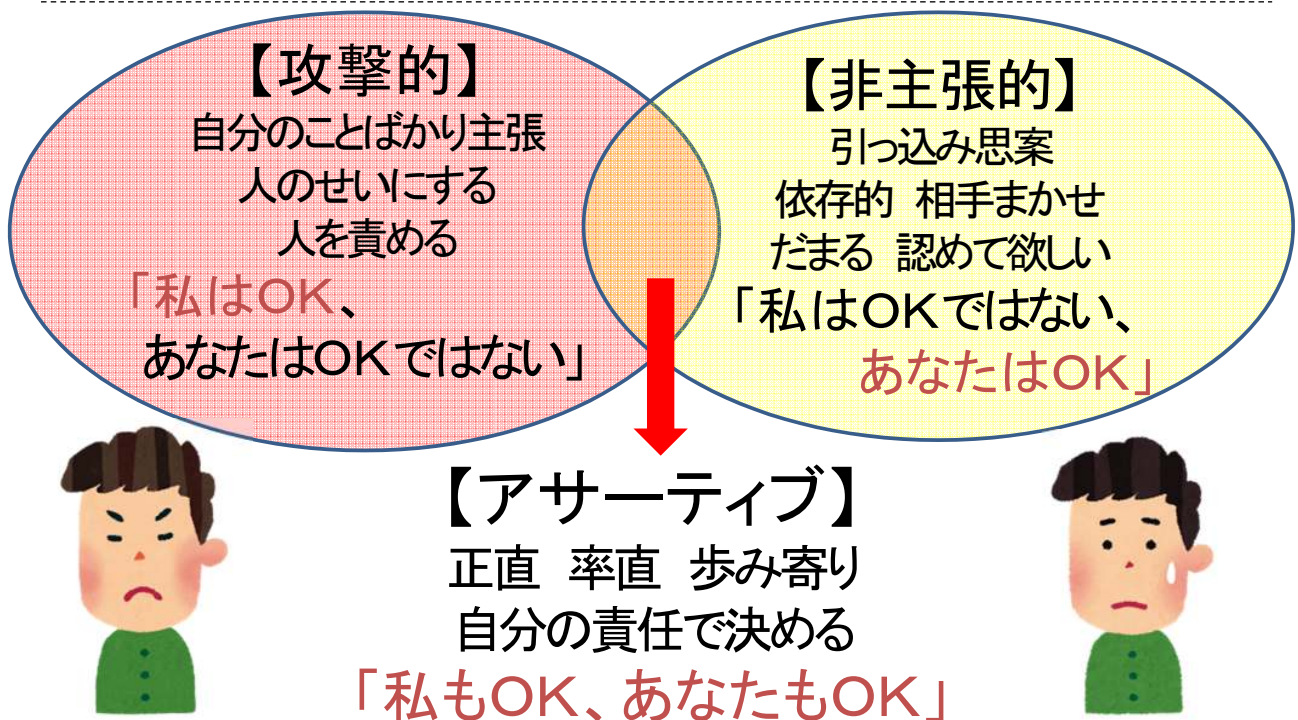
本日のテーマ

自分の思っていることを適切に伝えられるようになり、
今よりさわやかな気持ちで生きるための方法
＝アサーションスキル



3

自己表現の3つのタイプ



4

アサーティブになるための3ステップ

- ①まず自分の言い分だけを優先する
「**攻撃的な**言い方」を考える
- ②次に、相手の都合だけを優先する
「**非主張的な**言い方」を考える
- ③ ①と②を組み合わせて、
バランスの良い言い方を考える。



5

例 1

友人に無理なことばかり頼まれます。しかも頼むのはいつも直前なのです。

どうしたらよいでしょう…



代わりに買物を
してきて
もらえない？

子どもを預かって
もらえない？

6

攻撃的な言い方

相手の気持ちは考えず、
自分のことだけを思った言い方を考えましょう。

急に言われたって
できるわけじゃないじゃない！
何て非常識なの！

代わりに買物を
してきて
もらえない？

いつもいつも、
一体何なの！
私はお手伝い
さんじゃない！

子どもを預かって
もらえない？



7

攻撃的な言い方をすると...

怒らせてしまったか
な。友人のままで
いられるかな(心配)

つい言いすぎちゃった。
傷つけちゃった
かな。(後悔)



二人の関係もギスギスしたものに...

8

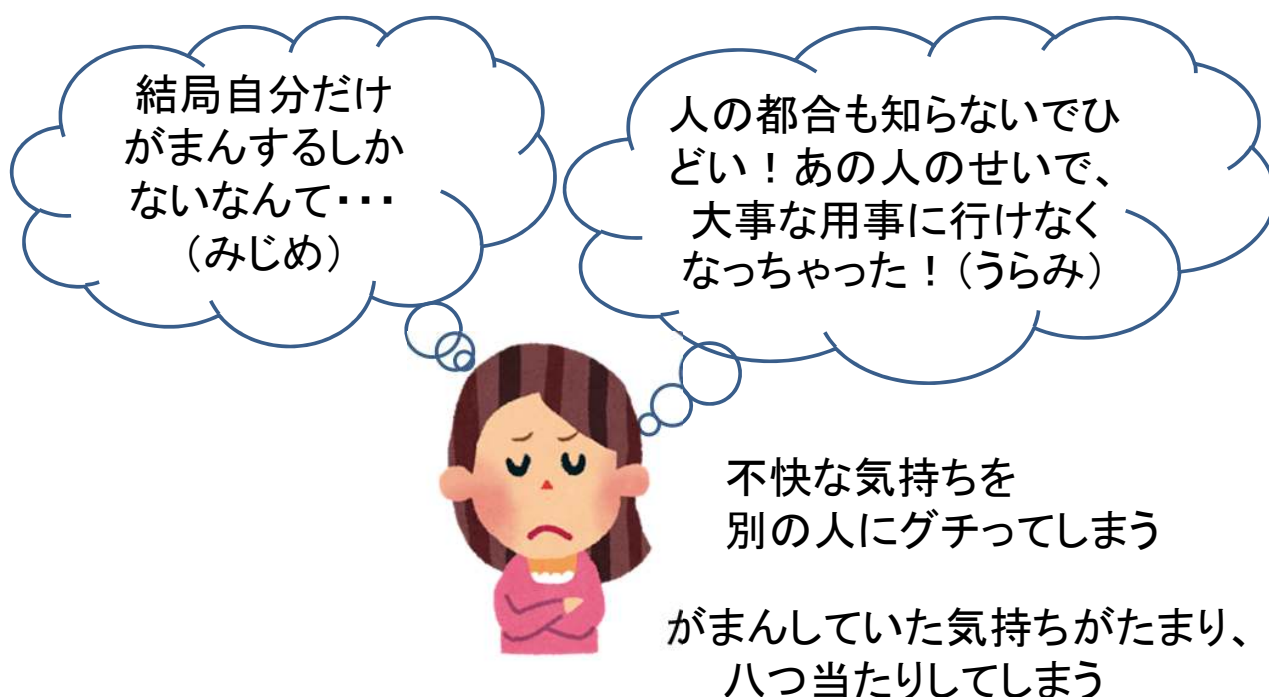
非主張的な言い方

自分の気持ちは考えず、
相手のことだけを思いやった言い方を考えましょう。



9

非主張的な言い方をすると…



10

自分の気持ちを上手に伝えるポイント

<基本的な態度>

自分の気持ちも相手の気持ちも大事にする
ていねいで、友好的に、率直に伝える

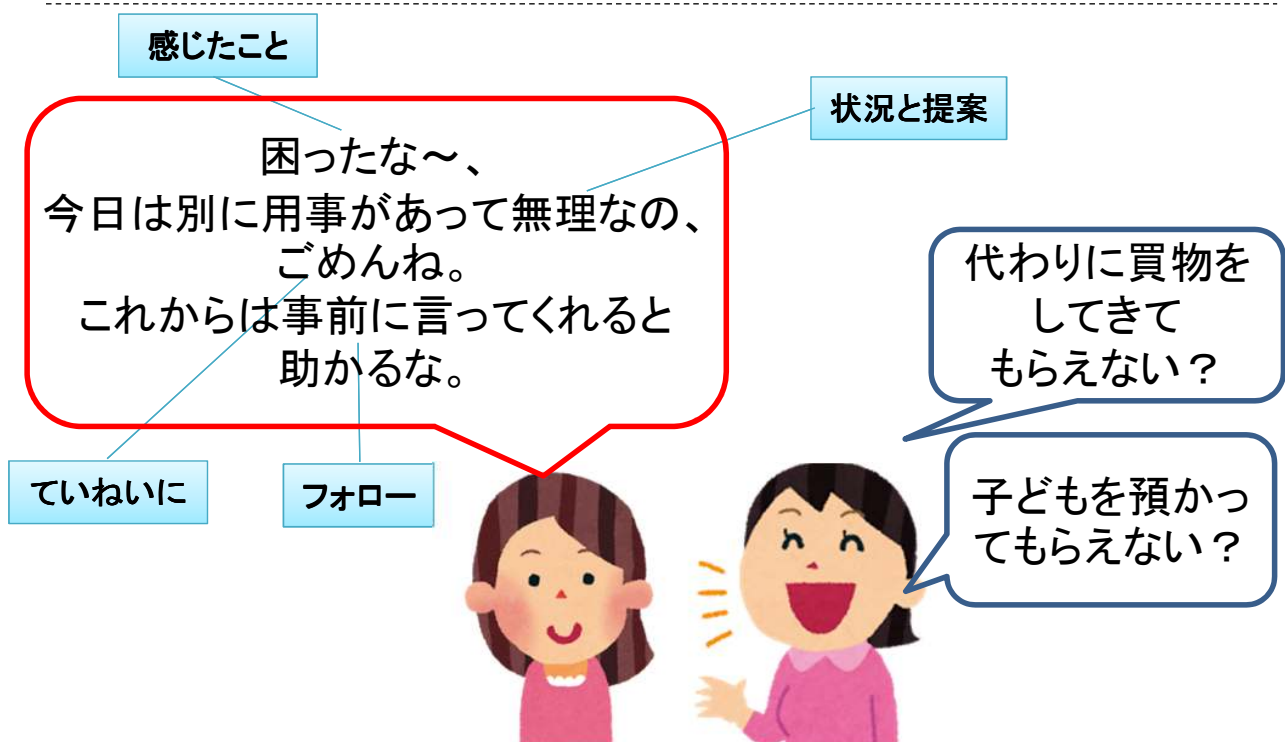
<伝える内容 4つのポイント>

- ① 客観的**状況**
- ② 自分が**感じたこと**
- ③ **提案**
- ④ **フォロー**（代替案の提示）



11

アサーティブな言い方



12

例2

待ち合わせをしていた友達が、連絡もなく、
約束の時間に1時間遅れてきました。

一緒に観ようと思っていた映画はもう始まってしまっています。

- ①攻撃的な言い方
- ②非主張的な言い方
- ③アサーティブな言い方
を考えてみましょう。



13

伝える勇気がない時は・・・

- ①事前に言うことを考え、**言う練習**をしましょう
→ワークシート(アサーション練習帳)の勧め
- ②アサーションを**じゃまする認知(考え)**に立ち向かきましょう



14

アサーションをじゃまする考え

①相手の希望をかなえないと**関係が終わってしまう**だろう

反論:関係が悪化しないように、お互いの気持ちに配慮する工夫ができる。

②好きな人や親しい人とは**意見の相違があつてはいけない**

反論:親しいからといって意見が同じとは限らない。異なる意見を認め合えるのが大人の関係。

③自分が話さなくても**相手は自分の気持ちをわかってくれるはず**

反論:心の中は他人には見えない。気持ちは言葉にしないと伝わらないことが多い。相手の気持ちを察するのは大事だが、自分の気持ちを察してもらえなかったことを相手のせいにはできない。

15

感想を教えてください！

わからなかったところ、

参考になったところを教えてください



16

アサーション練習帳

気持ちを伝えたい状況

待ち合わせをしていた友達が、連絡もなく、約束の時間に1時間遅れてやってきた。一緒に観る約束だった映画は始まってしまっている。

攻撃的な(相手の気持ちを無視した)言い方

非主張的な(自分の気持ちを無視した)言い方

アサーティブな(自分と相手の両方の気持ちを気づかった)言い方

①困っている状況、②自分の気持ち、③提案、④フォロー(代案)をていねいに