

# そよ風

第5号

今治市立立花中学校

## ～アサーティブコミュニケーション～

思いや考えを上手に人に伝えましょう。より良い人間関係構築のために。

言葉はコミュニケーションの手段であり、人類が発展するために重要な役割を果たしてきました。現在では、言葉の形は多様化しています。会話だけでなく、SNSを通じた文字のやり取り、若者言葉も存在します。遠方への旅行や外出をしなくても、ビデオ通話やネット通話が可能です。表情を見ながらの会話がその場になくてもできる便利な世の中になっています。

言葉での表現は便利な反面、受け取り手の気持ち次第では相手を傷つけることになります。また、人の置かれている状況によっては、一言の重みが重要視されることがあります。

発言者が思っていることと、聞き手の受け取り方が異なることはよくあります。だからこそ、発言する際には相手の気持ちを考えての配慮が必要になります。言葉によってありとあらゆることを表現することが可能ですが、他人に迷惑をかけることは許されません。

コミュニケーションの方法として、アサーティブコミュニケーションがあります。アサーティブとは「自己主張すること」の意味ですが、自己主張を一方向的にするのではなく、相手のことを考えた主張の仕方です。人間関係を円滑に進める上で重要な方法なので、是非知っておいてください。

普段、当たり前のように使用している言葉は、他の動物にはない人類の特権です。だからこそ、正しい言葉の使い方を日頃から意識しておくことが大切です。また、時には家族に日頃の感謝の気持ちを伝えることも、大切にしてください。

