楽しいワクワクする生活しませんか？　35

うるまカイロでは毎日の生活をハッピーワクワク　をモットーとしています。
私、松野は過去のストレスから体調不良をおこし、ストレスとはなんだろう？と興味を持ち
今ではメンタル心理カウンセラーの資格まで取得しましたが、私と同じようにストレスを抱え
て、それから病気に派生して苦しんでいる人も多いように思いえます。
きじポ～新聞では、日頃のストレスや心の健康を意識できるように、そしてみなさんと一緒に
高齢になっても元気に動けるハピワク健康長寿な生活ができればいいな～と思い書きます。

「健康第一！、病は気（意識、イメージ、元気）から！」

さて、前回は、アドラー心理学の「課題の分離」について書きましたが、どうでした？
相手の問題を必要以上にしょいこんだりしていませんでしたか？
さて、今回は心理学から離れて多くの人が困りがちなコミュニケーションについて書きます。
コミニュケーションは、誰かと意思や感情、思考を伝達しあうことですが、何かしら問題が起きイライラしたり悲しんだりしたことがあると思います。
その問題を解決する方法として、アサーションというものがあるので今回はこれを紹介しますね。

アサーションとは、直訳すると自己主張ですが、コミにケーションスキルとしてのアサーションとは、
自分の主張だけを一方的に言うのではなく、相手の気持ちも汲みつつ自己主張することをいいます。
普段生活する上で何かしらの自己主張をしますが、その主張方法の違いで自身にストレスをため込んだり、相手にストレスを与えてしまうことがありますが、その違いをみていきたいと思います。

3つの自己主張（表現方法）。
①攻撃的表現
自分は大切にするんですが、相手を大切にしない自己表現方法です。
自分の意見や考え、気持ちをはっきり言い、自分の権利のために主張をしますが、相手の意見や気持ちを無視したり軽視しがちで相手に自分の意見を押しつけることになります。
この方法は相手を支配したい、勝ちたいというような気持があり、相手の犠牲をともなった自己表現になてしまいます。
たとえば、お店のレジに並んでいる時に、誰かが割り込んできたら
大声で「おい！みんな並んでいるだろ！見えないのか！」と怒鳴る表現方法です。

②非主張的表現。
自分の気持ちや考え、信念を表現しなかったり、し損なったりする自己表現方法で、この方法をとると自分自身を踏みにじることになることがあります。
（ただし無条件の愛のためだったり、自身のストレスにならなければ問題ないかもしれません。）
この表現は、相手に気をつかっているようですが、自分に対して不誠実であることと言葉足らずのために誤解をまねく恐れもあります。
また、自分の気持ちを言わないだけじゃなく、あいまいに言ったり、言い訳がましかったり、遠回しな言い方や小さな声で言うことも非主張的な表現になります。
日本人は相手を察したり、立てたりすることが多いと言われてますので、この方法で会話をするとストレスを貯めやすい傾向になると思います。