③アサーティブな自己表現
自分の主張だけを一方的に言うのではなく、相手の気持ちをくみつつ自己表現を行う方法です。

アサーションをする上で大切なこと
・人それぞれ立場、意見、気持ちは違い、それぞれの欲求がある。
・人は不完全であること、違いがあることを理解する。

誰でも時には間違うことがあります。
また、その時は正しいと思っていても後になって間違っていたと気づくことがありますが、それがわかったとしても相手を責めてはいけません。
人それぞれ考え方や感じ方が違っているのは当然という気持ちをもっていれば責めきれないはずです。
そしてそれは以後、自分自身に起こることかもしれません。

また、相手はこちらの意図とは違う受け取り方していることもあります。
相手の意見や気持ちを確かめ、違いがあっても尊重し、お互いの意見を素直に表現しあうことが大切。

この表現方法は自分の欲求を思いのままに通すための技術ではありません。
また、相手を傷つけないように主張することでもありません。
この表現方法をとると相手と意見が違うことが当然あり、葛藤がおこることもあります。
ですが、お互いに譲ったり譲られたりしながら歩みより、安易な妥協をせずに意見を出し合うことは、後々のストレスをためずにすみます。

お互いが納得する結論を出そうとする過程を大切にするという気持ちが大切です。
傷つけないためには、相手と意見が違っても相手の意見を否定せず協調しながら話せばよいのです。
また、話し合いをする上で自己主張をすることと同時に、相手にも自己表現をするように勧めることも大切です。

さきほどのレジの割り込みで例えれば
「みなさん並んで待っているので、あなたが私の前に並ぶと私や後ろの人たちは残念な気持ちになります。後ろに並んでいただけませんか？」
という表現方法になります。

さて、アサーティブの概要だけ書きましたが、書いていてまだまだ私自身未熟なことに気づきました。
やっぱり、思う通りにいかないとどうしても「ワジワジー」しちゃうんですよね。
でも、ワジワジーしていると気づいたら、すぐに感情を落ち着けて話すようにしていますよ。
またアサーティブな会話をしようと思っていてもその会話ができない場合がありますが、次回はそれについて書いていきます。
人間関係で疲れていて、早くそこから脱出した人は、本を買って読んでみるのもいいと思います。
ここに書いたことは 「ナースのためのアサーション」を参考に書いています。
この本はナースの立場で書かれていますが、どんな場合でも参考になると思いますよ。

以上。