

# エンジニアのための アサーティブコミュニケーション

**SWEST21**

**2019. 9. 5**

**(社) 産業カウンセラー協会 中部支部  
静岡事務所 会員研修部**

**酒井 卓也**

## 自己紹介タイム

- **名前、出身。**
- **この分科会へ参加した動機。**
- **最近の嬉しい出来事。**

## 過去の開催

- SSEST 6 「聞き方の技術」  
グループワークを効果的に進めるために、話しの聞き方の講義を行った。
- SWEST16 「エンジニアのための傾聴スキル」  
信頼されるリーダーになるための、傾聴（リスニング）の体験を行った。
- SWEST17 「開発現場で使う傾聴。その実践と可能性」  
エンジニアの業務の中での実践を想定した、傾聴のワークを行った。
- SWEST18 「エンジニアのための傾聴～やる気を促す対話法」  
傾聴＋動機付け面接の手法を紹介。
- SWEST19 「エンジニアのための傾聴～行動を促す対話法」  
傾聴、動機付け面接に加えて、“応用行動分析”を紹介。
- SWEST20 「ITエンジニアの働き方改革とは」  
ITエンジニアにとっての幸せな働き方改革について議論。



## ◆この分科会の狙い

- アサーティブコミュニケーションは自分も相手も大事にした、爽やかな自己表現(自己表明)である。
- 傾聴で聴き、アサーティブに話すことができるのが、コミュニケーションの理想モデルであると考える。
- 人の話しを良く聴くこと(傾聴)はもちろん大切だが、今回は、話す、伝える側のスキルとして、「アサーティブコミュニケーション」を紹介する。

### •アサーティブなプログラムの例

```
void sub (int i, int j) {  
    assert ( i < 0 );  
    assert ( 0 < j ); ...  
}
```

「表明(ひょうめい、assertion)とは、プログラミングにおける概念のひとつであり、そのプログラムの前提条件を示すのに使われる。アサーションとも呼ばれる。」

出典: フリー百科事典『ウィキペディア(Wikipedia)』

使用条件が明確で、条件違反の発生をプログラムが教えてくれれば、**デバッグが楽になる**。

### •アサーティブコミュニケーションは

自己と他者の間で、「自己」の意図を「他者」に建設的に伝える。そのためには、「自己表現」のルールを自分が知っていなくてはならない。

自己理解をした上での自己表明があれば、他者との健全な関係が構築され、**人間関係が楽になる**。

◆自己を表明するときの、自己表現のタイプには、以下の3つがある。

➤ **ノンアサーティブ(非主張的)**

相手を第一に考えて、自分を抑えてしまう。

➤ **アグレッシブ(攻撃的な主張)**

自分を優先し、相手のことなど構わずに、主張する。

➤ **アサーティブ(自他を尊重した主張)**

自分のことを考えるが、相手にも十分配慮する。

様々な状況に対し、アサーティブな自己表現を取ることがアサーティブコミュニケーション(アサーティブ行動)である。

◆アサーティブコミュニケーション(アサーティブ行動)は以下の4つの場面※でアサーティブな自己表現ができる事をめざす。

- 対人葛藤へ対処する
- 物事を受け入れる(受容性)
- 権利を主張する
- 自分の情報を伝える(自己開示)

※菅沼(2011) 日本におけるアサーティブ行動の因子構造の分析より、上記の4因子が見いだされた。

## ◆ ワーク1 自己理解のワーク(個人)

アサーティブコミュニケーション診断テストにより、自身のアサーティブ度を知る。

## ◆ ワーク2 他者理解のワーク(グループ)

提示された場面について、ノンアサーティブ、アグレッシブ、アサーティブを判断する。

なぜ自分はそう判断したか意見交換をする。

## ◆ ディスカッション

職場などで、ノンアサーティブやアグレッシブな自己表現をしてしまった経験について。

どのように表現すれば、アサーティブな自己表現になるだろうか。

- **Your Perfect Right 自己主張トレーニング** ロバート・E・アルベルティ 著 菅沼憲治 訳 東京図書
- **菅沼(2008) セルフアサーショントレーニング エクササイズ集** 東京図書
- **菅沼(2011) アサーション・トレーニングの効果に関する実証的研究** 風間書房