



みんなが気持ちよいコミュニケーションとは？

皆さんは、友達とどのように話していますか？コミュニケーションとはとても難しいものです。少し間違えるとそんなつもりではなかったのに…ということになりかねません。まずは、どのような話し方が理想なのか考えてみましょう。



攻撃的タイプ
(ドクカン)



受身的タイプ
(オロロ)



作為的タイプ
(ネッチー)



アサーティブタイプ

コミュニケーションのタイプは
ひだり
左の4つにわかれます。

- ① 攻撃的タイプ：はっきり言い過ぎて人を傷つけることがあります。自分の気持ちを抑えきれず、ついつい言いすぎてしまい、相手を黙らせてしまうのです。自分の間違いを指摘されたくない、自分が負けたくない、という気持ちの人が多いです。
- ② 受身的タイプ：イヤなことでも相手の気持ちを最優先して「ハイ」と言ってしまうタイプです。周りからは「何でも言うことを聞いてくれるいい人」などと思われています。嫌われたくない、傷つきたくない、という気持ちの人が多いです。
- ③ 作為的タイプ：何か不満があっても、本人の前ではっきり言わないタイプです。しかし、黙っているのもしゃくなので、何とか相手に察してもらおうと態度で伝えます。相手に罪悪感を抱かせて操作しようとすることもあります。
- ④ アサーティブタイプ：自分のことをよく理解して相手のことも認められて話し合いにつなげられるタイプです。自分も相手も大切にしつつ、自分の感情や要求を率直に、誠実に、そして対等に伝えることができるのが、「アサーティブである」ということです。

理想的なのはアサーティブタイプ！

