

「さわやかな自己表現」していますか?

著者	大郷 みさき
雑誌名	NICかわらばん
巻	449
ページ	2-2
発行年	2010-12-04
URL	http://hdl.handle.net/10631/904

看護大通信

75



新潟県立看護大学

老年看護学 助手

大郷みさき

時間さえあれば近くのスーパー銭湯へ行っている私ですが、最近気になるのが洗い場で菌磨きをしている人。施設によっては注意

書きを表
示してい
る所もあ
ります

「さわやかな自己表現」していますか？

因が対人関係であることも多く、そんなときは

ときにならぬ水が行方か？ あなたなら注意しますか？ 何も言いませんか？ 注意するとしたらどう伝えますか？
ここで、コミュニケーションのひとつである「アサーション」という方法をご紹介します

ています。それは、自己主張するとともに相手の主張も受け止めること、主張の違いによって葛藤が生じることを覚悟し、そこで相手を理解すること、お互いの違いを尊重し話し合うことです。相手を攻撃するのでもなく、自分を押し殺すのでもないということです。

はいつたん自分の伝え方を振り返ってみるといかもしれません。相手が何を考えているか、自分の発言にどんな反応をするか、どう伝えればお互いに気持ち良く納得できるかがポイントです。頼まれごとをして断りたいときの断り方にも応用できます。

私が以前、看護師のアサーション

と職場でのストレスとの関連について調査したところ、アサーション

ができる人ほどストレスを感じにくい、または上手に対処している傾向があるという結果が出ました。職場でもプライベートでも、ストレスの原

さて、スーパー銭湯での一コマ。できる限りの笑顔をつくって「お風呂で磨くのは気持ち良さそうですね？ 私は周りの方がいい水が流れないようにするのは難しそうです。お手ですすね」と伝えてみたいと思います。伝わりますか？

相手の気持ちをくみとり、自分のことを上手に伝えてお互いにストレスの少ないコミュニケーションが取れるといいですね。

