

# 言いたいことを上手に伝える 自己主張の極意 ～アサーション～

---

株式会社ドクタートラスト

保健師 中森チカ

# アサーションとは

自分の意見を押し付けるわけでも、相手の意見をすべて飲むのでもなく  
**自分と相手を同等に尊重**しながら適切に自己主張すること

つまり、アサーションとは……

**お互いを大切にできるコミュニケーションスキル**

## アサーティブな自己主張が目指すもの



相手の機嫌を損ねない  
ように話す

非主張的になる



言いたいことを相手に  
理解してもらおうとする

「理解するかどうか」は相手の自由



自分の言いたいことを  
適切に伝える

相手が納得しなければ  
歩み寄れるように話を重ねる

**自分にも相手にも自由に考えたり、主張をしたりする権利がある**



自己主張をすること自体を目的にするのではなく、  
**お互いの意見の着地点を見つけることを目的**にしよう

# アサーションの 3 STEP



1.

自分の気持ちを確認する



悪いところを  
指摘だけして終わる



「客観的な事実」と  
「自分の気持ち」を伝える

2.

話したい内容が事実  
に沿っているか、攻撃的・  
消極的ではないかを考える



3.

相手の主張も聞く。きちんと  
伝わっているか、どのように  
感じているかを確認する



関心がないので黙る  
嫌われるから言わない



億劫にならずに、  
自分の気持ちを表現する



忙しいことや時間がないことを  
理由に、攻撃的・感情的にならない



感情的にならず  
具体的に伝える



自分の要望や指示を  
一気に話す



相手の考えも聞く  
途中で相手の意見も確認する

# アサーティブな自己主張のキーワード ①



こんな人におすすめ！

- ✓ ついきつい言い方をしてしまう・相手に萎縮させてしまう
- ✓ 相手が自分の考えをあまり話してくれなくてモヤモヤする
- ✓ 言ってしまったことに後悔することがある

「どう考えても～」  
「絶対に～」

こう言い換えよう！

「私は～と思います」

“自分の主張が絶対である”という言い方は、

相手が意見を伝えづらくなる

「仕事が遅いよ」  
「まだ終わらないの？」

相手の状況を把握する  
自分の希望を伝える

「いつまでに終わりそう？」  
「△△までにやってくれると助かる  
のだけど……」

「ちゃんと考えてる？」  
「で、どうしたいの？」

相手の考えを聞き出し、  
自分の意見を伝えて擦り合わせをする

「〇〇さんはどう思う？」

# アサーティブな自己主張のキーワード ②



こんな人におすすめ！

- ✓ 相手に催促することが苦手
- ✓ 上司が何を指示しているのかわからない
- ✓ 部下が指示を理解しているのかわからない

「早くやってほしい」  
(と言いたいけど言えない)

方向性を一緒に決め、  
作業を促す

「なにか困っていることはある？」

(相手が何を言いたいのか  
わからない……)

一緒に確認することで、  
認識違いを防ぐ

「一緒に整理しましょう」  
「一緒に確認していただきたい  
のですが……」

「ちゃんと理解してる？」  
(と思うけど言えない)

相手の頭の中で整理できているか？を  
尋ねることで、相手の理解度をはかる

「〇〇さんはこのあと、  
どんな段取りで進めていく？」

# 【実践・上司編①】部下に業務の相談をされ、指示を出すとき

## 相談してくる部下の気持ち

自分なりの考えもあるが  
自信がないから上司に  
確認しておきたい

どう対応したらいいのか、  
自分では判断できない



## こんなふうに伝えてみましょう！

部下なりの考えもありそうなときは……

「〇〇さんはどう思う？」

→「なるほど。では～するのはどう？」

**相手の考えを先に聞いて、自分の考えも伝える  
自分と相手の考えの両方を取り入れる**

対応に困っていそうなときは……

「AとBのやり方があるけど、〇〇さんは  
どちらがやりやすい？」

**自分の考えを話し、相手に選択肢を与える**



自分の考えを持ち、話すように促すことで、部下自身にも主体的に考える癖がつく

# 【実践・上司編②】業務の報告漏れが多い部下に注意をする

## 報告漏れが多い部下の考え

上司も忙しいだろうし……  
こまめに報告しても  
いいのかな？

自分の失敗を伝えると  
怒られるかも……



## こんなふうに伝えてみましょう！

「週に1回は状況を教えてもらえますか？  
納期も迫っているので、必要なら他の人にも  
手伝ってもらおうよう私からもお願いしようと思います」

**報告がほしい客観的な理由と、  
具体的な報告頻度を伝える**



「もしうまくいっていないなら、一緒に進め方を考えよう！  
〇〇さんは今、何に困っていますか？」

**注意をする意図ではなく、うまく仕事を  
進めていくために共有してほしい旨を伝える**

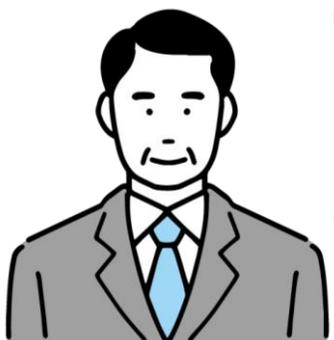
「どうしてそれをしてほしいのか」を伝えることで、相手にも納得感を持ってもらいやすい

# 【実践・部下編】業務量過多で限界！上司にどう伝える？

## 仕事を割り振る上司の考え

〇〇さん、仕事も速いし  
快く引き受けてくれるから助かるなあ

他の人も忙しそうだし  
〇〇さんしかいない



## こんなふうに伝えてみましょう！

「急ぎの案件でしたら、すぐ対応します。ただ、納期が明後日の作業をしており、こちらをどなたかほかの人に引き継ぎたいのですが……いかがでしょうか？」

**今の自分の現状を伝え、今やっている業務は他の人に引き継げないかを相談する**

「その件だと、××さんの方が詳しいと思うので、可能であれば、××さんと一緒に進めてもよろしいでしょうか？」

**チームとして、仕事が円滑に進むような提案をする**



自分が一方的に我慢するわけでもなく、「限界です！」と突っぱねるわけでもなく、

客観的な事実をもとに、どうすればうまくいくかを提案する

# アサーションでより良い組織に

上司相手じゃ何も言えない

注意をしてもハラスメントと言われそう



部下



上司

もっといいやり方があるけど……

同僚



スキルを身につける  
自分の気持ちを上手に伝えられる

自分の考えも聞いてもらえたり、アドバイスも貰えた

〇〇さんの考えも聞いて、気を付けてほしいことも伝えられた



やりがいを感じやすい

互いにストレスを溜めにくい



ボトムアップで仕事が進む

こうしたらどうか？

生産性の向上

なるほど！確かに……

チーム力向上





保健師 中森チカ

Dr. TRUST 産業医のことなら  
ドクタートラスト

## 担当者のひとこと

自分の言いたいことを、どうやって相手に伝えたらいいだろう……というのは、上司や部下といった立場に関係なく、誰もが抱える悩みだと思います。「ハラスメントと言われてしまうかも」「相手に不快感を与えるのが怖い」「でも、きちんと言わなければ何もわかってもらえない…」と、多くのお声を伺います。

アサーションは、立場を問わず「お互いを尊重しながら、意見の擦り合わせをする」という意識を持つ、という考え方です。言葉にすると当たり前のことですが、忙しい日々の中では、意外と忘れてしまいがちな感覚です。

ときどき、「自分と相手を大切にできているかな」と、振り返ってみてほしいと思います。

## 衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

### 無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2208assertion>



動画のフルバージョンは有料となります。  
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

#### <権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。  
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

#### <ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
  - ・ 社内で実施する自社社員健康教育のためのセミナー
  - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

#### <ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



## 産業医の紹介

全国どこでも対応可能！**業界NO.1の実績**で  
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



## ストレスチェック

総受検者数103万人超え！専門家による  
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



## 外部相談窓口 [アンリ]

詳しい**報告書**が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います



<https://stella-sc.jp/>



## 人材育成・組織開発 [STELLA]

103万人の**ストレスチェック**のビッグデータから導き出した新しいコンサルティングサービス。  
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



## 健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド  
セミナーが**60分10万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/>



## 保健師サポート

特定保健指導、衛生委員会や健診事後措置など、  
**経験豊富な医療職**が充実したサポートをご提供！

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。  
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

**03-3464-4000**

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9：30～18：00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-14-6 ヒューマックス渋谷ビル2F

<https://doctor-trust.co.jp/>  
ドクタートラスト公式ホームページ

