【自分も相手も大切にするアサーションについて知ろう！】(南部)

家族会例会で兵庫県立大学の川田教授の研究生より頭記のテーマでお話しを頂きましたので、紹介します。精神障害や知的障害をお持ちのご家族や利用者とのお話しの中で参考になれば幸いです。ネットで調べた内容も追記しました。

1．コミュニケーションのやり方には、攻撃的な伝え方（あなたは〇〇だ！）と、非主張的な伝え方（我慢して分かりました、何とかします）と、アサーティブな伝え方（相手も大事、自分も大事な伝え方）があります。相手の気持ちを考えながら、自分の気持ちを伝えられたらコミュニケーションが上手くいく場合があります。
2．アサーティブな会話が出来るようになると、「後からモヤモヤした気持ち」が減り、「自分一人が我慢している気持ち」が減るので、ストレスが少なくなります。そして、「ちゃんと伝えられた」と言う成功体験を積むことで自分の気持ちを大切にする意識も育ちます。
3．DESC 法と言う手法が紹介されていました。
　1）D(describe)　状況を客観的に説明する。例えば【LINE の返事が 2－3 日来ないね】
　2）E(express)　自分の気持ちを伝える。　例えば【あなたのことが心配です】
　3）S(specify)　どうしたいか提案する。例えば【2－3 日中に返事して貰えると安心する】
　4）C(choose)　相手の気持ちを考えた対応をする。
　　例えば【もしそれが難しければ、「後で返すね」だけでも送ってね】
4．このように、感情的にならずに、でも相手のこと、自分の気持ちも大切にしながら会話が出来たら良いのですが。中々難しいですね。

****

＜賛助会員募集＞

こころの病いに苦しむ方々の地域支援を主目的に賛助会員を募集します。その趣旨を下記に説明します。

1. 明石市近郊にてこころの病いに苦しむ方々のために何が出来るかを考え、そのための資金として活用します。使途も明確にします。
2. こころの病いに苦しむ方々への病気に対する知識、リカバリーのための講習会の開催を目指します。
3. 賛助会員になって頂いた方には、明石ともしび会ニュース、総会資料等を配布します。
4. 明石ともしび会ニュースにて賛助会員をご紹介します。
5. 総会にて、賛助会員のご紹介と賛助金の使途について、ご報告致します。

会費納入方法は、同封の手数料無料の郵便局の振込用紙にてお願いします。
口座記号及び口座番号:00980-7-166023

賛助会員:(個人) 入会金 0 円　年会費 1,000 円 ・(法人)入会金 0 円　年会費 10,000 円

お問い合わせ先　NPO 法人明石ともしび会　理事長　南部　和幸
〒 673-0871 兵庫県明石市大蔵八幡町 7-11
電話番号 078-912-4433（さくら工房）　携帯電話 090-4280-8104
E-mail　sakura_koubou6687@car.ocn.ne.jp

編集後記

こころの元気＋2 月号は「ひきこもりながら生きる」がテーマです。この巻末の編集後記からの抜粋です。「ピア活動で出会う方の多くがひきこもりの経験者です。『ひきこもっていた時が一番辛かった』と語られ、今まさにひきこもっている方にピアサポートを届けたいという思いで活動されている方も居ます」現在、ひきこもりと戦っている多くの方々にエールを届けたいです。（南部）