

評価のポイント

CL-2.看護実践能力：協働する力

[54-2] アサーションとチームワークの促進（事例、演習）

1. チームアプローチ事例で、自分がアサーションできなかった場面を思い出してみてください。

レポート、またはグループワークなどの議論においては、以下の視点が含まれることが期待される。要約内容を課題結果の評価を行う際の参考にして欲しい。

①チームアプローチ事例で、自分がアサーションできなかった場面を思い出して欲しい。アサーションできなかった場面を想起する際に、ネガティブな感情がメインになった場合は、ABCDE 理論における自動思考について触れ、アサーティブな考え方について学習する場であることを理解する。

2. 「柔軟な認知を促進するための思考シート」を参考にし、1 について整理してみましょう。

柔軟な認知を促進するための思考シート

項目	記録方法
①状況	思い込み・決めつけ 白黒思考 べき思考 自己批判 深読み 先読み
②気分/行動	
③自動思考	
④根拠	
⑤反証	
⑥適応的思考	
⑦気分の変化	
⑧今後の課題	

（大野裕，こころのスキルアップ・トレーニング p27改編）

事例は、別紙「柔軟な認知を促進するための思考シート」の「①状況」の欄に記載する。状況は、5W1Hを意識して具体的に記載するとよい。次に、その事例を用いて、「②気分/行動」→「③自動思考」→「自分の考え方の傾向を確認して判別する：思い込み・決めつけ、自動思考、べき思考、自己批判、深読み、先読み」→「④根拠」→「⑤反証」→「⑥適応的思考」→「⑦気分の変化」→「⑧今後の課題」の順に記載する。記載する際の思考は、「ABCDE 理論」を用いて整理していく。そのことで、自分の考えの傾向を認識し、「柔軟な認知」になるようトレーニングできているかも確認する。

3. 「自分の気持ちを上手に伝える 7 つのポイント」「DESC 法」を参考に、アサーティブな表現を考えてみましょう。

考え方	内容
思いこみ 決めつけ	自分が着目していることだけに目を向け、根拠が不十分なのに自分の考えが正しいと決めつけてしまう
白黒思考	灰色（あいまいな状態）に耐えられず、ものごとを白か黒か、良いか悪いかという極端な考え方で割り切ろうとする
べき思考	「こうすべきだ」「あのようにはべきではなかった」と過去のことを思い出して悩んだり、必要以上に自分にプレッシャーをかけてしまいやすい
自己批判	良くないことが起きると、何でも自分のせいだと考えて自分を責めてしまう
深読み	相手の気持ちを一方的に推測して、そうに違いないと決めつけてしまう
先読み	自分で悲観的な予測を立ててしまっている状態で、その通りに自分の行動を制限してしまい、予想通り失敗してしまいやすい

「自分の気持ちを上手に伝える 7 つのポイント」「DESC 法」を参考に、アサーティブな表現を考えてみる。CL- I の DESC 法を参考に、「D：主観を交えず、客観的な事実を述べる」「E：状況や相手に対して自分の主観的な気持ちを述べたり、相手に共感する」「S：打開案や提案を述べる」「C：提案に相手が受け入れなかった場合に備える」の構成を意識して、表現できているかを確認する。また、内容は、アサーティブ「自分の気持ちや考えを相手に伝えるが、相手のことも配慮する方法」となっているか、つまり、自分も相手も大切にしている表現方法であることが大切である。