

アサーションの おはなし

自分の気持ちを伝える技術

新生活にともない、人間関係にも変化があることと思います。
あなたは頼まれごとを断るとき、罪悪感を感じたりしませんか？
もちろん引き受けるも断るも、別の提案をするも、あなたが決めて
いいのです。自分の気持ち、考え、状況などを正直に、その場にふ
さわしい方法で伝えられるといいですね。

※新学期では、部活・サークル活動の勧誘や強引な宗教やマルチ商
法などの勧誘に出会うこともあるかもしれませんが、その際にも自
分の気持ちを伝える技術が必要です

アサーティブ＝自分も相手も大切にした自己表現

今、はなしを聞いて
もらえる？

今夜はもう眠たいからムリ・・・
明日なら時間がとれるよ

これが話し合いで
あり、人間関係

相手はあなたの申し出に対
して同意する権利も、別の
提案をする権利もある

相手の意見によって、また
あなたの次の考えを伝えれ
ばいい

相手の言い分を受け止める気持ちがあるなら、とりあ
えず自分の今の気持ちを伝えてみていい！

引用文献：平木典子（2007）図解 自分の気持ちをきちんと〈伝える〉技術 PHP研究所

予約やお問い合わせは下記まで

場所：PAL 3階学生相談室

開室時間 平日9:00～17:00

※予約優先です

電話：011 - 387 - 9154(直通)

Email：gakusoudan@hokusho-u.ac.jp

予約フォームQRコード

