

# 学生相談室だより

2021年11月学生相談室発行

## アサーション

後学期も折り返しの時期となりますが、皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

人との関係の中で「自分の言いたいことが言えない」、「言い過ぎてしまう」、「断りたいのに断れない」などの経験は誰もが  
あるのではないのでしょうか？ そういう人にいい方法があります。それは…

### アサーション「自分も相手も尊重することです」

～ アサーションのポイント ～

- ・ 自分の気持ちを大切に
- ・ 自分も相手も対等な(同じ)関係
- ・ 伝えたいことをそのまま表現する
- ・ 相手はどう受け取りどう反応するかは相手の領域
- ・ 自分が望んでいない反応を相手が返しても自分を責めない

【例】夜の10時ごろに友人から電話がかかってきました。

その日、あなたはとても疲れていて早く寝たかったです。そこで、あなたは言います。

「今寝ようと思っていたから話せない」と電話を切る

自分の気持ちを押し付けて、相手との関係がうまくいなくなることに…

「話があるなら聞くよ」と言う

相手の気持ちを優先しすぎて、自分は我慢・無理することに…

では、どうしたらいいの？ 例えば…

「ごめんね、今日は眠気が強くて今寝ようと思っていたから、明日にしてもらってもいい？」

「10分くらい話せるけど、それでもいい？」など



このような言い方は自分の気持ちも大切に、相手の気持ちも大切に表現の1つです。

『いや』という気持ちを伝えても、つながっていける関係があることに気づくことで、背伸びをしたり、無理をしないで等身大の自分  
でも大丈夫という感覚が少しずつ自分の中に広がってくるかもしれません。

引用文献：ストレスマネジメント フォーザネクト, 2017, 東山書房

#### \*カウンセラー

(臨床心理士・公認心理師)

小田切 昌代

安部 久美子

中里 真由子



#### \*開室時間

平日 9:00~17:00

※水曜 9:30~15:00



#### 予約やお問い合わせは下記まで

受付：PAL3階 保健センター

または

PAL3階 学生相談室

電話：011-387-9154

e-mail: [gakuso@hokusyo-u.ac.jp](mailto:gakuso@hokusyo-u.ac.jp)

予約フォーム

QRコード



\*学生相談室の利用は予約されることをお勧めします。空いていれば当日も可。

\*月間スケジュールは、学内掲示板及び大学ホームページに掲載されています。