

学生相談室だより

いよいよ夏休みです。試験や課題疲れ、暑さによる体調不良などの影響が心と身体に出やすい時期です。春学期の疲れをとるためにリフレッシュしましょう。

今回はアサーションというコミュニケーションスキルをご紹介します。

私たちはいろいろな人と関わりをもちながら生活していますが、場合によってはもめごとや困ったことに出会うことがあります。そのようなときに役立つのがアサーションです。アサーションは「**自分も相手も大切に**する」自己表現のことで

攻撃的な自己表現 自分のことだけを考えて相手に対する思いやりのないやり方

自分の気持ちや考えはハッキリ言うけれど、相手の言い分や気持ちを無視したり軽視したりする態度。自分の思い通りに物事を決めようとする。



自分

I am OK.
You are not OK.



相手

非主張的な自己表現 自分よりも他者を優先し、自分のことを後回しにするやり方

自分の気持ちや考えを素直に表現しなかったり、あいまいな言い方をします。自信がなく不安な状態。



自分

I am not OK.
You are OK.



相手

アサーティブな自己表現 自分のことも考えるが、相手にも配慮するやり方

自分の気持ちや考えを素直に表現する一方で、相手の気持ちや考えにも耳を傾ける態度。相手の意見と食い違いがあっても、意見を出し合い歩み寄り納得のいく結論を導き出そうとする。



自分

I am OK.
You are OK.



相手

アサーティブな自己表現を目指すためには、まず普段の自分のやり方に気づくことが大事です。アサーティブな自己表現を身につけ、より良い人間関係を目指しましょう。

8月

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19

相談室開室

お盆休み

- ちょっとした相談から、体調・進路のこと等、どんな相談でもOK!
- 緊急の場合、予約なしで利用することもできますが、原則予約制です。予約が優先されますので、事前の予約をお勧めします。
- 開室時間は10時~16時です(感染対策のため時間を短縮して開室しています)。
- 対面による相談のほか、電話やZoomによる相談も行っています。