

あたしもあなたも

★心地よいコミュニケーション★

他者とのやりとりの中で、「断ってもいいのかな?」「迷惑にならないのかな?」「相手はどう思ってるのかな?」と迷う場面があるのではないのでしょうか。今回は『アサーション』という考え方を紹介しながら、自分も相手も心地よいコミュニケーションについてお伝えします。

アサーションってなあに



アサーションとは、自分の気持ちも相手の気持ちも大切に
コミュニケーションです。お互いに率直に素直に自分の気持ちや
考えを伝え合い、聴き合うという意味があります。

こんなことはありませんか



友だちを自分から誘えない
誘われるのを待つばかり

バイト先でシフトの交代を
頼めない、断れない



両親に相談しにくい
心配をかけたくない

先生には気軽に話しかけにくい
相談したいけど勇気が出ない



誰かに過度に気を遣っていませんか?それもOKです。

まずは自分自身のコミュニケーションの特徴に気づくことが大切です。
そして、アサーティブなやりとりを意識してみましょう!

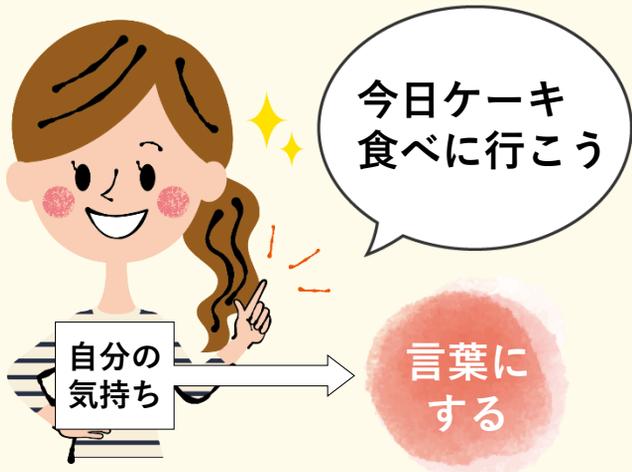


アサーティブなやりとりってどんなの



*** 自分も相手も大切にする自己表現 ***

YESの場合



NOの場合



アサーティブなやりとりに近づくには



★ 自分の気持ちや考えを、自分自身がはっきりと掴めていないとき

→ どう感じているのか、どう思っているのかを自分自身に問いかけてみよう!

★ 自分の言うことが、相手に伝わるかどうか気になるとき

→ 伝わるかどうかより、自分が伝えたいことは何かを考えて言葉にしてみよう!



言葉による表現のための心構え

①自分をオープンにする

人と話をしたり、一緒に何かをしようとすることは、自分を相手に知らせる事です。まずは自分自身を、相手に知ってもらうことを意識してみましょう。

②「おまけ」の情報を提供する

一生懸命に話しているのに、会話が続かないことはありませんか？一問一答だけでなく、質問に関連したことや自分の関心のあることを付け加えて、相手と共有できる話題を広げてみましょう。

③積極的に相手の話に耳を傾ける

話すことがなくて困るという人は、相手が伝えようとしていることを真剣に聴くことを心がけてみましょう。「聴く」という行為は、積極的で能動的なことであり、相手を大切にするアサーションです。

～まずは日常会話のアサーションから～

日常会話のアサーションは、人間関係を維持するためのアサーション

毎日のあいさつ

相手を認め
ほめること

思いやり
感謝の言葉

今日の髪型
素敵だね！

おはよう

ありがとう



学生相談センターで相談員と話すことも
アサーティブなやりとりの練習になります！
どなたでも気軽に利用することができます☆★

利用案内などは
Webサイトで！

