



言いたいことをうまく伝える方法 ～アサーション～

寒くなってきましたが、こころと体の調子はどうですか？

先が見えない不安な状況が続いていますので、ストレスもたまりやすくなっています。自分の心身の状態を振り返り、イライラやもやもやの気持ちに気が付いたらリラックスやリフレッシュの時間を作りましょう。

もしかしたら、自分だけのがんばりではどうにもならないことが出てきている人もいるかもしれません。話すだけでも状況が整理されることもあります。ぜひ学生相談室を利用してください。

今回は、研修でも行った、「言いたいことをうまく伝える方法～アサーション～」について紹介します。人間関係づくりの参考にしてくださいね。

相手の気持ちに配慮しながら、自分の意思ははっきり伝える言い方をアサーティブな言い方と言い、それを用いたコミュニケーションをアサーションと言います。

基本パターン

- ① 事実
- ② 自分の気持ち
- ③ 解決のための提案

約束していたのに、急に「遊べない」と言われた時

- ① そっか、遊べなくなったんだ
- ② 残念だけどしょうがないね
- ③ また別の日に予定合わせて遊ぼうね！

断り方

まずは、謝罪や感謝の一言

- ① 断らなければならない理由
- ② 自分の気持ち
- ③ 代替りの提案

買ったばかりの雑誌を貸してほしいと言われた時

- ごめんね
- ① 今買って来たばかりで
 - ② まだ読みたいんだ。
 - ③ あさってなら貸せるよ

謝り方

まずは、謝罪の一言

- ① 間違いを認める
- ② 理由
- ③ 解決のための提案

借りていた数学のノートを持ってくるのを忘れた時

- ほんとにごめんね
- ① 借りてたノート忘れてしまって
 - ② 今朝寝坊して慌ててたから
 - ③ 明日必ず持ってくるから許して。

あたたかい言葉かけ

- ① 相手の気持ちを受け止める
- ② 自分の気持ちを伝える
- ③ 肯定的な言葉を添える

体調が悪そうな友達に

- ① しんどそうだね
- ② 大丈夫？心配だよ
- ③ 無理しないで休んだら？
ノートは明日貸してあげるよ

