

# アサーティブ

学生相談室だより

令和5年7月発行

## なコミュニケーション

「コミュニケーションって難しい…」と思っているみなさん。  
そんなみなさんに、コミュニケーションの提案です。



“アサーティブ”とは…

「相手に不快感を与えることなく、自分の言いたいことを気持ちよく伝えるさわやかな自己表現」ができている状態のこと。ちなみに、私たちは大きく分けて下の3つの自己表現の仕方を持っていて、心地よいコミュニケーションのためにはアサーティブを意識してみるといいですよ！

例えば、“友達に遊びに誘われたけど、今日は断りたい”時のそれぞれの自己表現はこんな感じ…

- アグレッシブ（攻撃的・自分優先）  
… 一方的で相手の話を聞かない

「行かない！

今日は行きたい気分じゃないから  
無理！！」



- ノンアサーティブ（非主張的・他者優先）  
… 言いたいことが言えない

「あ、うーん…（今日は行きたくないけれど、断ったら友達の気分を悪くするかも…行こうかな…）」



- アサーティブ（自分も他者も尊重）… 自分でも発言するし、相手の話も聞く

① Describe（状況を描写）  
「最近寝不足で疲れているの」

② Express（気持ちを表現）  
「誘ってくれてうれしいけど、今日は早めに帰って寝たいの」



③ Specify（妥協点を提案）  
「今日じゃなくて〇日はどう？」

④ Choose（他の選択肢を提示）  
「どうしても今日が良ければ、30分なら大丈夫だけどどう？」

アサーティブな自己表現のコツ「DESC（デスク）法」

### 【お問い合わせ・相談予約】

五橋：022-393-4531

長町：022-302-5850

中央：022-217-0233

mail：gakuseisoudan@seiyougakuin.ac.jp



WEBからの相談予約も  
可能です！  
<https://onl.tw/Prng5nY>

	キャンパス	月	火	水	木	金
相談室の開室 スケジュール	五橋			●		●
	長町		★		●	
	中央	●	●		★	

● 神山：9:00～17:20 ★ 齊藤：10:00～18:00

※中央第2の学生さんは最寄りの中央キャンパス等をご利用ください。