武蔵野大学 学生相談室



ガクソウ通信 2025年10月 Vol.2



こんにちは、学生相談室です。夏休みが終わり、授業や実習、就活、学内外のイベント等で人と関わる機会が増える頃かと 思います。今回は、「自分も相手も大切にするコミュニケーションスキル:アサーション」についてご紹介します。

人間関係において、主に3つの自己表現スタイルがあります。例を見てみましょう。

|例| 友達から悩みを聞いてほしいと言われました。あなたは今日は早く帰って課題に取り組みたいと考えています。 あなたは友達になんと答えますか。

「忙しくて時間ない んだ!じゃあね!」

「あ…うん、いいよ

「ごめん、聞きたいんだけど、課題があ って今日は難しいんだ。明日はどう?」

攻撃型【アグレッシブ】

自分の主張を一方的に押 しつけており、相手を傷つ ける可能性がある

非主張型

【ノン・アサーティブ】

相手だけを優先して、自分 の意見を抑え込むためにス トレスが溜まりやすい

中立型 【アサーティブ】

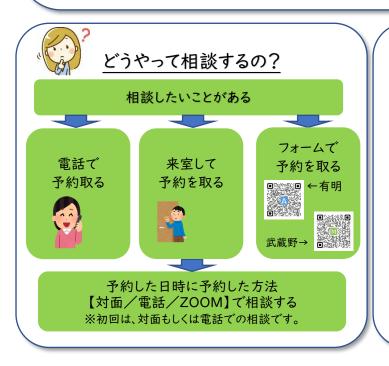
自分の気持ちを大切にしながら、相手の気持 ちへの配慮も忘れずに言葉にして伝えるので、 対等な立場で建設的な対話を行える

このように「アサーティブ」な自己表現では、自分の気持ちや考えを素直に表現し、お互いに歩み寄るための話し 合いをする姿勢を大事にします。少しずつでも意識することで、人間関係がより心地よいものになるはずです。

アサーティブな表現のコツ

★自分と相手の権利を尊重する…自分と相手の気持ちは違って当然だし、どちらの考えも大切であると考えます。 ★「私は」を主語にする…「私は」を主語にすると相手は否定された印象を持ちにくくなります。例えば、「遅い!」と いうと攻撃的ですが、「私は急いでいるので、早くしてほしいと感じている」と文章にしてみると、感情的にならず、 アサーティブな表現をすることができます。

「こういう場合は相手にどう伝えたらいいんだろう?」など、迷う時は、お気軽に学生相談室をご利用ください。





相談場所や時間は?

【相談場所】

有明: | 号館 | 階健康管理センター内 武蔵野:2号館の地下 | 階保健室の隣

【相談受付時間】

月~金:10 時~16 時 ※土日は閉室しています

【電話番号】

有明 :03-5530-7346

武蔵野:042-468-3179



↑詳しい内容は HP をチェックしてください