



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ひます。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!」

攻撃型【アグレッシブ】

自分の主張を一方向的に押しつけており、相手を傷つける可能性がある

「あ…うん、いいよ」

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

「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?」



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。



どうやって相談するの?

相談したいことがある

電話で
予約取る



来室して
予約を取る



フォームで
予約を取る



←有明

武蔵野→



予約した日時に予約した方法
【対面／電話／ZOOM】で相談する
※初回は、対面もしくは電話での相談です。



相談場所や時間は?

【相談場所】

有明 : 1号館1階健康管理センター内
武蔵野: 2号館の地下1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