



# 学生相談室だより

## 自分の気持ちも大事。相手の気持ちも大事。

「アサーション」という言葉を聞いたことはありますか？

「アサーション」とは、**自分も相手も尊重する**というコミュニケーションスキルの一つです。

今回は、そんな「アサーション」の考え方について、紹介していきます。

## あなたはどのタイプ？

友達4人と遊びに行く計画を立てています。

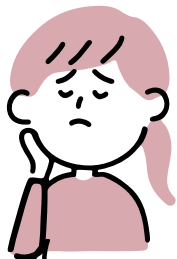
映画を観に行くことに決まりましたが、あなた以外の3人は、ホラー映画を観に行こうと盛り上がっています。しかし、実はあなたは、ホラー映画が、とても苦手です。

こんな時、あなたはどうしますか？

### アサーション

相手の意見を尊重しつつ、  
自分の意見も伝えるタイプ

#### 主張が苦手なタイプ



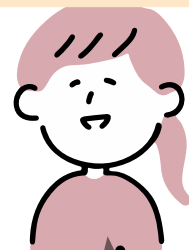
それでいいよ。

ホラー映画は  
苦手なんだけど…  
言えないや…

#### 攻撃的なタイプ



ホラー映画なんて無理！  
じゃあ遊びに行かない！



みんなは、ホラー映画が見  
たいんだね。  
でも、私は苦手で、楽しめ  
ないかも…。  
他の映画だと嬉しいな。

あなたがどう感じているかは、あなたにしか分かりません。

そして、それを**伝える権利**と、**伝えない権利**が、あなたにはあります。

同じように、相手はどう感じているかは、その人にしか分かりません。

**相手の気持ちを聞く権利**が、あなたにはあります。

伝えたいこと・わかって欲しいことがある時には、

深呼吸をして、穏やかな気持ちで言葉を伝えることを心掛けたいですね。

# 学生相談室の利用のしかた

原則として予約制で無料。1回50分です。

大学HPから自分の都合に合わせて予約ができます。

予約の時間を守り、キャンセルの場合は事前にご連絡ください。

## 相談内容はしっかりと守られます

学生相談室で相談した内容について、相談者の許可がない限り、第三者に知らせることはありません。

ただし、問題解決のために必要と判断された場合には、相談者の許可を得た上で、必要な範囲内で情報共有を行うことがあります。

※自分や他者を傷つける恐れがあると判断された場合には、相談者を守るために、相談者の許可なく情報共有を行うことがあります。

### 所在地



**5号館**  
健康管理センター隣

### 開室時間

曜日	担当名	開室時間
月	原田 悠紀	10:00~17:00
水 (第1・3・5)	原田 悠紀	10:00~18:00
火	平野 大心	10:00~17:00
金	平野 大心	10:00~17:00

開室時間は、変更になる場合があります。  
予約フォームから確認してください。

### 学生相談室HP

学生相談室についての  
詳しい情報はこちら



### 平野カウンセラー

火曜日・金曜日担当

予約フォーム



### 原田カウンセラー

第1・第3・第5水曜日  
月曜日担当

予約フォーム

