



# 学生相談室だより

## アサーションのコツ

今回は、「アサーション」の考え方を紹介しました。

「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、**自分も相手も尊重しながら気持ちを伝える時のコツ**を紹介していきます。

### 1. 本当に伝えたいことは何かを考えよう



遅刻が多い友人に困っているとき、あなたは何を伝えたいと思うでしょうか？

困っていることをわかって欲しい

改善策を一緒に考えたい

遅刻しない工夫をして欲しい

など、人それぞれ、伝えたいことが違うでしょう。

怒りや悲しさなどの感情だけを伝えても、本当にわかって欲しいことは伝わりません。

**感情の裏にある、「伝えたいこと」**に目を向けてみましょう。

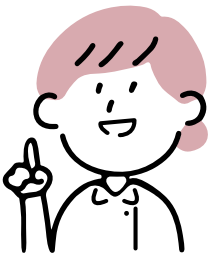
### 2. 「私は」を主語にして伝えよう

I (アイ) メッセージ

遅刻の多い友人に、「あなたは遅刻が多いよね」と伝えると、相手は責められているように感じ、喧嘩になってしまうかもしれません。

時間通りに来てくれると、**私は助かるな。**

のように、「私は」を主語にして、気持ちを丁寧に言葉にしてみると、相手も言葉を受け取りやすくなるものです。



### 3. 客観的な事実と気持ちを分けて伝えよう

アサーションでは、

”客観的な事実”の後に、”自分の気持ち”を伝えることが推奨されています。

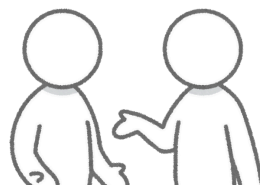
客観的な事実

今日は15時の待ち合わせだったよね。



伝えたい気持ち

時間通りに来てくれると、私はとても助かるな。



# 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



### 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

