

研究や仕事をすすめるうえでの会話のなかで、自分の気持ちをおさえてしまい疲れてしまうことがあります。しかし、気持ちを言葉で表現しつつ、主張をしっかりと伝える方法（アサーション）ができると、円滑なコミュニケーションができます。まずは自分の傾向を知りましょう

★ アサーションチェックリスト ★

あなたのふだんの対応について、該当する項目の個数を数えてください

1. 誰かにいい感じを持った時、その気持ちを表現できる。
2. 人からほめられたとき、素直に対応できる。
3. 不当な要求を拒むことができる。
4. 自分が知らないことがあった時、説明を求めることができる。
5. 必要に応じて、人に援助を求めることができる。
6. 長電話や長話の時に、中断を申し出ることができる。
7. 自分が間違ったときに、それを認めることができる。
8. あなたの行為を批判された時に、受け答えができる。
9. 人と異なった意見や感じを持っている時、それを表現することができる。
10. 援助や助言を求められたとき、状況によっては断ることができる。

アサーション レベル判定

5点以上

素直な自己表現ができています

3~4点

自己表現が足りないかもしれません。

0~2点

自分の気持ちを抑えることが多く疲れやすいのでは？

相手の気持ちを尊重しつつ、うまく自己表現するためには、以下がポイントです。

【アサーションのポイント】

1. 自分の気持ちを柔らかく表現

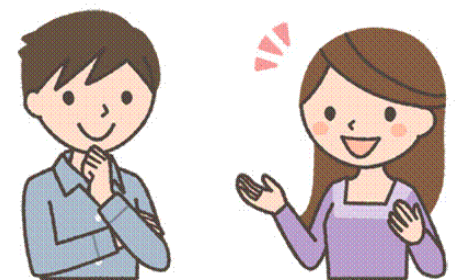
「NO!」というストレートな表現でなく、相手に合わせて、柔軟に表現を変えてみましょう

2. 私もあなたも尊重

自分も相手も納得できる案(交渉)を考えましょう。

3. フィードバックをもらう

自分の言動について「周囲の人がどう感じているか」「どんなクセがあるか」等、親しい人にフィードバックをもらいましょう



《3月の相談日：原則、金曜日》

3月：3, 10, 17, 24, 31日

●相談申込（予約制）

京都産業大学 POSTを参照してください。

●問合せ先

ダイバーシティ推進室（本館3階） 075-705-3125 / 内線 6121

カウンセリングでは、ご家族の相談もOKです。お気軽にご予約下さい。

