

「アサーションの紹介」

「アサーション」はふだんは日本語に訳しにくいのでそのまま使いますが、「さわやかな自己表現」と言われることがあります。「さわやか」という意味の一つは「自分の気持ちや考えを率直に相手に伝える」ということ、二つ目は「相手の事を尊重する」ということだと思います。「相手の事を尊重し、自分の気持ちや考えを率直に伝える」ことが出来れば、さわやかな気持ちになるでしょう。しかし、「さわやか」になれなくて「もやもや」したり、「なんかスッキリしない」こともあるでしょう。

それでも、アサーション・トレーニングでは「とにかく言うてみる」ことや、「相手の話を聞いてみる」ことを大切にしています。

「ちょっと今は言うのをやめておこう」と考えて、しばらくそのことを心の中にしまっておくのも、だいじなことです。

アサーション・トレーニングは月に1回、以下のテーマで6～7回行っています。みんなでワイワイガヤガヤやるのが楽しいです。よかったら、どうぞいらしてください。お待ちしております。

- ①アサーション（自己表現）とは？
- ②アサーションにおける基本的権利
- ③ものの見方・考え方とアサーション
- ④日常会話でのアサーション
- ⑤問題解決場面でのアサーション
- ⑥非言語上のアサーション（感情の扱い方～特に怒りを中心に）
- ⑦これまでのまとめ・質問コーナー

1. ノンアサーティブ (非主張的)
相手を大切にして、
自分を大切にしない自己表現

2. アグレッシブ (攻撃的)
自分を大切にして
相手を大切にしない自己表現

3. アサーティブ
自分も相手も大切にしたい自己表現

3つある自己表現

参加者の声

アサーティブなどいろいろなことが学べました。あとはこれを実践することが出来ればいいなあと思います。 Aさん

なかなか自分の主張が出来ないのだけれども、アサーティブな自己表現があると知り、新しい発見でした。 Bさん

アサーションする権利としない権利があるので面白いと思いました。普段自分がしている事でもアサーションしている事もあるんだなって気づきもありました。 Cさん