



自分も相手も大切にするスキル「アサーション」

夏休みが終わり、授業やサークル、就職活動など、人と関わる機会が増えた方も多いのではないのでしょうか。「自分の気持ちや考えをうまく言えずに、もやもやが残る」、「つい感情的に言いすぎてしまい後悔する」…こんなふうに、コミュニケーションの難しさを実感することはありませんか？

学校やビジネスなど様々な現場で活用されているコミュニケーションスキル、『アサーション』について取り上げます。アサーティブな表現では、相手の立場や気持ちを尊重しながら、自分の意見や希望も我慢せずに誠実に伝えることができます。自己表現には大きく3つのタイプがあります。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。しかし、あなたは今日、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。

忙しいから無理だー、
じゃあね！

アグレッシブ【攻撃型】

自分の主張を一方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…

ノン・アサーティブ

【非主張型】

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？」

アサーティブ【中立的型】

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ができる

このようにアサーティブな表現では、自分の気持ちや考えを素直に、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ります。

アサーティブな自己表現のコツ

★自分の気持ちを知る…表現するためには、言いたいことが自分で把握できていることが大切です。

★自分と相手の権利を尊重する…自分と相手の考えは違って当然。どちらも大切であると考えます。

★「私は」を主語にする…「あなた」を主語にすると相手への非難になりやすいですが、「私」を主語にすると、相手を責めずに自分の感情や希望を表現できます。(×「あなたは間違っている」、○「私はこう思う」)

「こういう場合は相手にどう伝えたらいいのだろう？」など、人との心地よいコミュニケーションについて考えてみたい時には、お気軽に学生相談室をご利用ください。

学生相談室 新任相談員の紹介

今年度より新しい非常勤相談員が1人加わりました。来室をお待ちしております。

藤島 雄磨（Fujishima Yuma）臨床心理士・公認心理師

はじめまして。相談員の藤島です。今年度から、毎週金曜日に勤務することになりました。普段は、小中学校でスクールカウンセラーや相談員として働いています。どうぞ、よろしくお願いします。大学生活は新しい体験や楽しい出来事が多い一方で、学業や人間関係、将来の進路など、不安や迷いを感じる時期でもあります。具体的に悩みが言葉にできずモヤモヤしたり、解決策が思い浮かばずにぐるぐると考え続けたりすることもあるかもしれません。「こんなことで相談してもいいのかな」、「周りの人はできているのに」とためらわず、ぜひ一度足を運んでみて下さい。相談先を増やし、頼れる人を増やすことも自立に向けた第一歩となります。大学生活を、自分らしく充実して過ごせるよう、一緒に考えていきましょう。



今年度より鈴木遼子相談員が常勤相談員になりました。

鈴木 遼子（Suzuki Ryoko）臨床心理士・公認心理師

今年度より、月・水・金曜日は戸山キャンパス、木・土曜日は目白キャンパスにて勤務しております。大学時代というのは、社会に出立していく前の、土台固めをする大事な時期です。日々生活を送る中で、気になることや、自分自身についてじっくり考えたいことなど、「誰かに話してみようかな」と思った時は、いつでもお気軽にお立ち寄りください。皆さんの大学生活が実り豊かなものとなることを祈っております。



戸山キャンパス学生相談室について

今年度より戸山キャンパス学生相談室が以下の体制での開室となります。

国際文化交流学部・研究科に在籍する学生、院生が利用可能です

開室時間：月・水・金 9:30～17:00（昼休み 12:00～13:00）

場所：戸山キャンパス 4号館 1階

電話番号：03-3203-7169