

理学相通信

2019年度理学系学生相談室通信 vol.1

ぷちっと心理学 アサーション

こんにちは！理学系学生相談室です！

新年度が始まりましたね。
春は出会いの季節。
初めての人と出会ったり、
いろいろな人とコミュニケーションをとる
場面が増える時期ですね。

今回のぷちっと心理学では、
周りの人とコミュニケーションを取るとき
に役に立つ方法をお伝えします。

コミュニケーションには、いろいろなスタイルがあります。

①攻撃的表現

相手に意見を言うチャンスを与えず、自分の言いたいことを主張する

②非主張的表現

相手に遠慮して、自分が言いたいことを飲み込んでしまう

③アサーション

自分の気持ちを率直に伝えつつ、なおかつ相手の気持ちも考え、その場に合った適切な方法で伝える。

この中では、アサーションが一番理想的なコミュニケーションであると言われています。実際に行うためには、

- ・I(アイ=わたし)メッセージで伝える
 - ・相手の気持ちを聞いてみる
 - ・状況によって何を伝えるかを考える
- ことを意識してみると、伝えやすいかもしれません。

誰かに話を聞いてほしい、と思ったときは
電話(052-747-6709)

または

メール(soudan@sci.nagoya-u.ac.jp)

で連絡をください◎

QRコードからメール→

