

上手な気持ちの伝え方



Q: 普段から遅刻が多い友人Aと待ち合わせをしているあなた。「遅いなあ、、、忘れてるのかな」と思っていたところ、やっとAが到着。A:「待った?ごめーん」と、いつもの軽い一言。あなたは自分との約束をないがしろにされたようで、内心モヤモヤしています。あなたなら何と言いますか?

いつも遅刻して、だらしない人ね!



「攻撃的スタイル」

自分の言い分を通したいあまりに攻撃的な言葉・態度で意見を伝えるスタイル。相手は圧倒されてしまいこちらの真意が伝わりにくい。

ううん、私も今来たところだよ



「非主張的スタイル」

相手を立て遠慮して自分を抑え、意見や気持ちを言わないスタイル。相手には自分の気持ちが伝わらない。不快感が蓄積してしまう。

上記の言い方だと、自分の気持ちがうまく伝わりませんね。
「アサーティブなスタイル」の言い方に変えてみましょう!!

【アサーティブなスタイルとは?】

自分の気持ちを正直に、相手にわかりやすく伝える。同時に相手の言い分も受け止める。自分も相手も大切にするコミュニケーションスタイル。

【アサーティブな言い方の例】

約束忘れてるんじゃないかと思って心配したよ。次から気を付けてほしいな。



参考図書: 平木典子著「アサーションの心」、「マンガでやさしくわかるアサーション」

保健センター 相談室



事務棟1F 教育支援課窓口の右側

TEL 0467-54-3818(直通)

月~金 9:30-16:30

(昼休み11:30-12:30)

相談は予約制(TELまたは来室にて申込)

相談内容は守秘義務により守られます