

2013年度 アサーション トレーニング

相談室

日時 平成25年12月10日(火) 6限

対象 2年生

I アサーションとは

相手の意見を聞きすぎて、自分の気持ちを伝えられない、反対に自分の意見を押しつけ過ぎてしまう、そんな経験はありませんか？

このどちらでもなく、自分の気持ちも他人の気持ちも大切にできるコミュニケーションをアサーションと言います。

簡単にまとめると次のようになります。

- ・攻撃的な自己表現（自分は大切にしているが、相手を大切にしない自己表現）
- ・非主張的な自己表現（相手は大切にしているが、自分を大切にしない自己表現）
- ・アサーティブな自己表現（自分も相手も大切にしている自己表現）

II 今日のテーマ 『 自分はどのタイプ？ 3つの自己表現を体験する 』

準備 筆記用具（各自で用意）

内容

- 1、今日のアサーション・トレーニングの説明をしっかりと聞きます。
- 2、「どう言う？A君」を読んで、自分だったらどう言うか考え、回答します。
- 3、3つのデモンストレーションを聞きます。
(先生と生徒がデモンストレーションを演じる)
- 4、(2)で回答した表現が、(3)の3つのどれか各自確認する。
- 5、二人ペアになって「どう言う？A君」の3つの表現方法をロールプレイする。
その後、お互いの感想を述べる。
- 6、感想を書く。 時間があれば発表する。
- 7、アサーション度チェックをやる（時間があればですが）

資料3

ロールプレイ

二人ペアになり、店員と客の台詞を言う。(両方の台詞を言う。)

相手だけすっきりの表現

店員：「はいよ！ 醤油ラーメン。」 (にこにこして愛想よく)

客：「は、はい・・・」

(うつむきながら納得いかない様子で、でも食べ始める)

※店員は何も分からない

自分だけすっきりの表現

店員：「はいよ！ 醤油ラーメン。」 (にこにこして愛想よく)

客：「ん？ 醤油じゃねーぞ！ なに聞いてんだよ！

味噌だよ、味噌！ 」 (怒りながら攻撃的に)

※店員はムツとした様子

自分も相手もすっきりの表現

店員：「はいよ！ 醤油ラーメン。」 (にこにこして愛想よく)

客：「私が注文したのは味噌ラーメンなのですが、オーダーを確

認していただけませんか？」 (冷静に、きっぱりと)

※客も店員も、お互い納得した様子

