



学生相談室だより 11 月号

～自分も相手も大事にするあり方～

Vol.123 2022 年 11 月

帝塚山大学学生相談室

東生駒キャンパス 3 号館 2 階

学園前キャンパス 16 号館 9 階

(学園前キャンパス学生相談室は

16 号館 8 階に移転中)

後期が始まり 1 カ月ほど経ちますが、いかがお過ごしでしょうか。授業が始まると人と関わる機会が増えると思いますが、皆さんは人とのやり取りの中で何か意識していることはありますか。今回は、良好な人間関係を築く上で大切な視点を教えてくれる、「アサーション」という自分も相手も大切にする自己表現についてご紹介していきます。

アサーションの考え方では、自己表現のあり方を 3 つに分けて説明しています。

①非主張的（ノン・アサーティブ）な自己表現

自分よりも他者を常に優先し、自分の意見や考え、気持ちなどを表現できないことで、結果的に自分自身の気持ちや権利を踏みにじるあり方。

②攻撃的（アグレッシブ）な自己表現

自分の意見や考え、気持ちなどをはっきり言うことで自分の権利は主張するが、相手の言い分や気持ちを無視したり軽視することで、相手に自分を押しつけるあり方。

③アサーティブな自己表現

自分の意見や考え、気持ちなどを正直に、率直に表現し、同時に相手が同じように表現することを尊重するあり方。

ここまでの説明を読むと、「お互い正直に、率直に意見を言い合って、でも意見が衝突することもあるのでは？」と感じた人もいるかもしれません。このアサーティブなあり方では、「人それぞれ意見が違って当たり前」「むしろ率直に話して意見が一致すればラッキー」だと考えます。そのため、意見の葛藤が起こったときは、すぐさま折れて相手に譲ったり、相手が自分に同意してくれることを期待するのではなく、面倒がらずにお互いの意見を出し合って、譲ったり、譲られたりしながら、双方にとって納得のいく結論を出そうとします。自分の想いも相手の想いも尊重し、互いの存在や関係を大切にするあり方です。

(参考図書：アサーション・トレーニング-さわやかな「自己表現」のために- 平木典子著)

より詳しく知りたい方は参考図書を見ていただいてもいいですし、相談室で一緒に自己表現について考えることもできます。その他人間関係で気になることがあれば気軽に学生相談室に来てくださいね。

帝塚山大学学生相談室 対面相談・電話相談

開室時間：月～金曜日 9:00～18:00（試験期間中・休暇期間中は 9:00～17:00）

＜文学部 経済経営学部 法学部＞ 東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

＜心理学部 現代生活学部 教育学部＞学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860

