

学生相談室主催

「アサーション・トレーニング：さわやかな自己表現」 レポート

日時：2016年12月8日(木) 12:30～14:00

対象：学生および教職員

参加者：学生 3名（心理福祉3年 1名、心理福祉2年 1名、健康栄養3年 1名）



学生相談室の伊藤亜綾カウンセラーのご指導の下、トレーニングは行われました。

アサーションの基本的な考え方や自分のタイプ、架空事例を基にしたロールプレイなど、盛りだくさんの充実した1時間半だったようで、参加者のみなさんからは概ね、研修会を楽しんで、リラックスしながら、自分の特徴にも気づき、自分の良さも発見できた、と良い評価をいただきました。

先生からは、伝える際には、申し訳なさといった表情や声、身振り手振りなどの非言語的表現を用いた方がより相手に伝わりやすいとの指摘もありました。ロールプレイを取り入れたことで、自分では思いつけない表現や言葉、伝え方に気づけたそうです。練習だと分かっていると負担をあまり感じずに表現できた、という意見もありました。自分を振り返る機会ともなり、自分が思っていた自分との違いに気づけた学生もいたようです。

このアサーティブな伝え方が普段からできるようになるには日ごろから意識することが大切です。「私も OK あなたも OK」という表現方法を身につけて、一人ひとりが円滑な人間関係を築いていけるとよいですね。