

学生相談室主催 アサーティブ・トレーニング



日 時：2020年1月20日（月）4限目 14：40～15：40

場 所：2号館1階 学生相談室

参加者：健康栄養3年2名、心理福祉3年1名／1年1名、職員1名

計5名

2号館の外壁工事の関係上、場所を学生相談室としました。初めて入るとい学生もいた中、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。

内容としては、アサーションの基本的な考え方、架空事例を基にしたロールプレイなどが中心です。ロールプレイを取り入れたことで、みなさん自分自身で表現する難しさを感じたようですが、参加者のみなさんからは概ね、リラックスしながら、楽しんで研修できた、自分のよさを発見できた、と良い感想をいただきました。

自分の意見を取り入れつつ、相手を傷つけない、円滑なコミュニケーションが取れるよう、普段からも気をつけて会話することが大切なかもしれません。