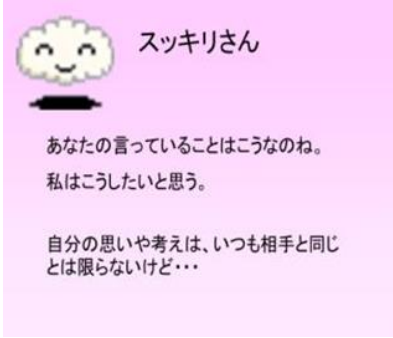



テーマ名	アサーショントレーニング
担当教員	富山 美佳子 准教授
学部：分野	看護学部：精神看護学
内 容	<p>アサーション(assertion)は、主張・断言などと和訳されますが、日本語としては少し強い表現という印象があるためアサーションの本来の意味にそぐわず、アサーションと和訳せずに言ったり、「(さわやかな)自己表現」<sup>1)</sup>といたりしています。</p> <p>アサーティブな自己表現とは、自分の気持ちや考えを相手に伝え、また同時に相手のことも配慮する方法で、自分も相手も大切に自己主張の方法です。</p> <p>しかし、どんなにアサーティブに表現したとしても、それが相手に受け入れてもらえるとは限りません。お互いが率直な意見を出し合い、相手の意見に賛同できない場合でも、そのときに攻撃的に相手を打ち負かしたり、非主張的に相手に合わせたりするのではなく、お互いが歩み寄って一番いい妥協点を探ることがアサーティブなあり方です。</p> <p>※大学見学では それぞれが自身のコミュニケーション体験をグループワークを通して振り返れる授業です。</p> <p>1) 平木典子『改訂版 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』（日本・精神技術研究所、2009年）</p>
写真・画像	<div data-bbox="456 1442 850 1778" style="display: inline-block; vertical-align: top;">  <p>スッキリさん</p> <p>あなたの言っていることはこうなのね。 私はこうしたいと思う。</p> <p>自分の思いや考えは、いつも相手と同じとは限らないけど...</p> </div> <div data-bbox="919 1442 1307 1765" style="display: inline-block; vertical-align: top;">  </div>
対象生徒	中・高校生（普通高校・工業高校・専門高校・中学校）