**ワークシート⑨ アサーティブな自分で伝えてみる(Work 31）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学籍番号： |  | 氏名： |  | 実施日： |  | 年 |  | 月 |  | 日 |

(1) あなたの日常における誰かとのコミュニケーションで，アサーティブになれない時はありますか？ それは誰に対するどのような場面ですか？ 思い出して1つ挙げてみましょう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 誰に対するものか？ | どのような場面か？ | 何を伝えたいのか？ |
|  |  |  |

(2) 上記について，以下の空欄を埋めながらアサーティブな自分で伝えるための準備をします。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 実際に起こったこと | 自分がどのように感じているのか？ | 具体的にどうなると良いのか？ |
|  |  |  |

(3) 相手に向き合い，アサーティブな自分で伝える場面を想定してシナリオを書きます。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 場面設定 | クッション言葉を使う | 客観的な事実を述べる |
| 具体的な日時 | 例)｢言いにくいことなのですが…｣｢大切なお願いがあるので聞いていただけますか？｣＊話を始めるにあたり，お互いの準備状態を作る。このとき，自分の気持ちを開示すると正直な空気感がその後の流れを作る。 | 何が起こったのか，その時の事実を具体的・簡潔に説明する。 |
|  | 年 |  | 月 |  | 日 |
|  |  |  |
| 場所: |  |
|  |
| 自分の気持ちを伝える | 相手への要求を伝える | 会話を終わらせ，切り替える |
| 起こった事柄について自分の気持ちを正直・誠実に伝える。(＊相手を責めないこと) | 相手に求める言動の変化について，現実的に可能な内容を具体的に伝える。 | 自分で始めた話は自分から終わりにする。｢伝えたいことはお伝えできました｣｢聞いてくださってありがとうございました｣｢コーヒーでも飲みましょう！｣ |
|  |
|  |
|  |

(4) シナリオどおりに相手に向き合い，アサーティブな自分で実際に伝えられたとしたら，あなたは自分自身に何と伝えたいですか？

|  |
| --- |
|  |