

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 年 月 日 場所：	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に・簡潔に説明する。
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？