

やってみよう！認知行動療法！

☆☆(^-)-☆☆ ニンちゃんコウちゃん No.15

アサーション

アサーションとは、相手の気持ちや意思を尊重しながら、自分の気持ちや意思も、きちんと人に伝えることを言います。

自分も相手も尊重する話し方を、アサーティブ（主張的）と呼び、一方、相手を責め、相手を大事にできない話し方を、アグレッシブ（攻撃的）と呼びます。また、相手に自分の気持ちや意思を伝えられず、自分を大事にできない話し方を、ノンアサーティブ（非主張的）と呼びます。

しかし、アサーションでは、それぞれの良し悪しを問うているわけではありません。常にアサーティブでいることは、人間には不可能です。よりよい人間関係を目指して、アサーティブを心がけようというのが、アサーションの考え方です。

(*^^)v

(^_)-☆☆

がくえん 学園マンガ * ニンちゃんコウちゃん * その⑮



(≥▽≤)

(^^)/