



学生相談室だより 2024年11月
高松大学・高松短期大学
学生相談室

「アサーティブな自己表現」

本格的な秋の到来です。コンサート活動、鑑賞など自らに栄養を与える季節でもあります。友人と出かける時期でもあります。これらの約束をしたにもかかわらず、後で友人関係にひずみが生じたり・・・悩むことはありませんか。

例えば、映画を見に行く約束をしましょう。待ち合わせ時間は10時、相手が待ち合わせの場所に現れず・・・このような場面を想像してみてください。やっと、30分経って、何事もなかったかの様子で「ごめん！」の一言もなく、相手が待ち合わせの場所に着きました。

さ～あなたはどのような言葉を発しますか・・・。

①パターン

「遅いよ、あなたが遅れたせいで映画が見れなくなっちゃった。どうしてくれるの！」と相手を責める。

②パターン

遅れた理由を聞くこともなく「私もさっき来たところだよ」と何事もなかったのように振舞う。

③パターン

「遅かったね。途中で事故にでもあったのかしら、それとも気分が悪くなったのかしらと心配したよ。それに遅れることがわかってたのなら連絡くれたら嬉しかったな」と待っている間、自分がどのような気持ちだったか、どうしてもらいたかったかを素直に相手に伝える。

さ～あなたはどのタイプでしょうか！

①はおこりんぼタイプです。長時間待たされた自分のストレスの発散は出来ますが、相手は口をはさむ間もなく気まずい雰囲気になりそうです。

②はおどおどさんタイプです。相手に余計な心配をさせたくなく配慮さえしてます。でも、自身の気持ちはどうでしょう。そのことを相手が全く気付かずにいたらモヤモヤばかりが残ります。

③は感情的なることもなく正直に相手に伝えてます。こうなると遅刻してきた相手は素直に自分の行動を振り返ることが出来ます。

③の表現方法はアサーティブな反応として心地よいものです。

秋の夜長、日頃の友人関係の点検をしてみませんか ～ ♡ ♡ ♡ ～