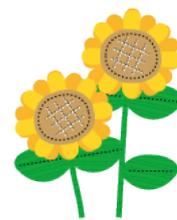


学生相談室だより



夏号（平成30年7月発行）No.13

みなさんは、言いたいことが言えなくて、後悔したことはないですか？
また、ついつい言いすぎてしまい、相手を傷つけてしまったことはないですか？
今回は、自分も相手も大切にする、さわやかな自己表現について考えてみましょう。

例えば、楽しみにしていた友人との約束を、急な用事でキャンセルされたとき…



私との約束なんて、
いつでも良いよ！
全然、気にしないで！

非主張的
(自分は我慢、相手を優先)



なにそれ!??
キャンセルなんて
ありえない!!

攻撃的
(自己中心的、相手は無視)

急な用事が入っちゃったんだね。
それじゃ仕方ないか…。
でも、楽しみにしてたから、残念！



じゃあ、次の約束は来週の土曜か
日曜はどうか？
お詫びに、何かおごりなさいよ～
(笑)

自己主張的
(相手の都合や気持ちをくみとり、自分の気持ちもきちんと伝える)

さて、みなさんは、普段どのような自己表現をしているでしょうか。
自分にとっても相手にとっても、さわやかで、気持ちの良い表現って何なのか…。
わからなくなったとき、難しいとき、気軽に学生相談室をたずねてみてくださいね。

お問い合わせ・相談予約

学生相談室：gakuseisoudan@seiyougakuin.ac.jp

五橋（水・金）：393-4531、長町（火・木）：302-5850、中央（月）：217-0233