

「自分も相手も大切にする関わり方」 ～よりよい人間関係を育むための自己表現方法～

「自分も相手も大切にする」アサーティブな自己表現（さわやかな自己主張）とは、「自分の考え、欲求、気持ちなどを率直に、その場の状況にあった適切な方法で表現すること」です。家庭や職場において、適切な自己主張ができずに我慢してストレスを抱えたり、相互交流的な人間関係が結べず苦戦している人たちにぜひ身に着けていただきたい表現方法です。

- ・自己表現の仕方にはクセがある
- ・自己表現態度の3パターン
- ・これまでのコミュニケーションを振り返る
- ・気持ちにアプローチする
- ・言葉以外の表現がより多くを伝える
- ・気持ちの良いコミュニケーションのポイント

