

いよいよ、待ちに待った春休みですね。

コロナ禍も3年目を迎え、以前の日常に近い部分があれば、まだ制限された部分もあるかと思います。

そんな中、本学は4月から男女共学化となり、校名も神戸親和大学に変わります。どのような学校になるのか、楽しみな人も、そわそわする人もいるかと思います。少しでも有意義な春休みを送るために、今回はこのようなテーマにしました。

## 気持ちの良いコミュニケーション「アサーション」

みんなちがう人だから、意見や価値観、物事の見方がちがうのは自然なこと。そこですれ違いや不和も生まれてしまう。

例えば、「私のデザート勝手に食べて、ひどい人!」「その服、面接に着ていくのおかしいよ。」「いつもおごってばかり、たまにはおごってよ。」と言いたい。でもそのまま言うと傷つけるかも、気まずくなるかも、けんかしたくないなあ…

こんな時、自分もすっきり、相手にもきちんと伝わり、相手の不快感も最小限におさえる方法があります。

これを“アサーション”といいます。

## アサーションをとりいれた話し方

- ・「私は～」をつける
- ・具体的にどう行動してほしいのか伝える
- ・人格を否定しない

例「私はそのインナーじゃなくて、無地のブラウスが面接には良いと思う。」

「おごるのは、交代にしたい。」

「私、あのデザート楽しみだったんだ、ぴえん。  
今度からよく確認してね。」

学生相談室は、春休みも開室しています。

気軽に相談に来てくださいね。

開室日時：火・木・金

開室時間：10:00～17:00

(2/7【火】～ 3/31【金】は10:00～14:00)

対面相談・Zoom相談、どちらも可能です。

予約優先ですが、直接相談室に来ていただいてもかまいません。

相談予約（保健室）：078-591-3790

hokensitu@kobe-shinwa.ac.jp

\*今後の状況によって変更される場合があります