

ドリームキラーを  
ドリームサポーターに  
変える！



「アサーション」  
マニュアル

## ● 枕ことば

1 近況 「最近調子はどう？」

2 長所 「〇〇さんの～なところが助かってる」

3 共感 「～が大変でしたね」

### ① 私はこう感じる：「私メッセージ」で伝える

1 『事実』を言う ・ 具体的出来事(いつ、どこで、誰と) ・ 相手の目に見える行為

2 『私の気持ち』と『リクエスト』を伝える

・ 相手をなんとかしようとしな

・ コントロールしようとする、相手への不満が生じる

(ダメな例) 「こうしてほしい」 → 「なんでわかってくれないの？」

3 理由を伝える 『なぜなら～』

② あなたは、どう思う？

③ どうしたらいいか、一緒に考えましょう