

「言いにくい」

を我慢しすぎていませんか？

～自分も相手も大切にする“アサーション”～



『断ったら嫌われるかも』『本当は嫌だったけど言えなかった』『つい強く言いすぎて後悔した』
大学生活では、友人関係、グループワーク、アルバイト、サークルなど、人との関わりが増えます。
その中で、“自分の気持ちをどう伝えるか”に悩むことはありませんか？

そんなときに役立つ考え方のひとつが**アサーション**です。

1. アサーションって何？

自分も相手も大切にしながら、
自分の気持ちや考えを
率直に誠実に伝えること

「言いたいことを我慢する」でも、
「相手を押し負かす」でもなく、
お互いを尊重しながらコミュニケー
ションを取ろうとする方法です。



アサーション
(assertion)とは

2. あなたはどのタイプ？

～ドラえもんキャラクターでアサーションタイプをイメージしよう！～

① 受け身ののび太（ノン・アサーティブタイプ）

相手を優先しすぎて、自分の気持ちを言えない。
諦めるか、我慢するかになりがち。
例：何か言い返したいけど言えない。
本当は断りたいけど、空気を悪くしたくない…
「どうせ僕なんか」「役に立たない自分はダメだ」

② 攻撃的なジャイアン（アグレッシブタイプ）

自分の気持ちを強く出しすぎてしまう。
トラブルになってしまいがち。
例：「なんでわかってくれないの？」
「普通こうするでしょ！」

③ バランス型のしずかちゃん（アサーティブタイプ）

自分の意見をはっきり伝えながらも、
相手の気持ちをしっかり受け止める姿勢
自分も相手も大切にしながら伝える。
例：「今日は予定があって難しいけど、
誘ってくれてありがとう。
明日なら大丈夫だよ。」

3. 伝え方のコツ

☆ 「私は」を主語にする

「あなたが悪い」と相手を責めるのではなく、
× 「なんで返信くれないの？」
○ 「返信がないと少し不安になる」
のように、“自分の気持ち”として伝えると、
相手も受け取りやすくなります。

☆ 断ること＝悪いことではない

相手に合わせ続けると、自分が苦しくなっ
てしまうことがあります。
「今は難しい」「少し考えたい」
と伝えることも、自分を大切にする行動です。

<学生相談室より>

「うまく伝えられない」
「人間関係で疲れてしまう」
そんな悩みは、
多くの人が経験します。

アサーティブな自己表現は、
まず

「自分の気持ちや考えをつかむ」
ことから始まります。

「自分の気持ちがわからない」
「整理することができない」
ときは、カウンセリングを利用
してみるのもひとつです。
一人で抱え込まず、気軽に学生
相談室を利用してくださいね。



【参考文献】「言いにくいことが言えるようになる伝え方～自分も相手も大切にするアサーション～」平木典子著（ディスカヴァー・ポockets）

担当相談員 若林 由紀子



学生相談室の予約は、事務部の窓口、電話、メールで受け付けています。✳️ 窓 口：富山キャンパス事務部 教務学生課
✳️ 電 話：076-464-5410（内線134） ✳️ メール：gakuseisoudan_toyama@pu-toyama.ac.jp