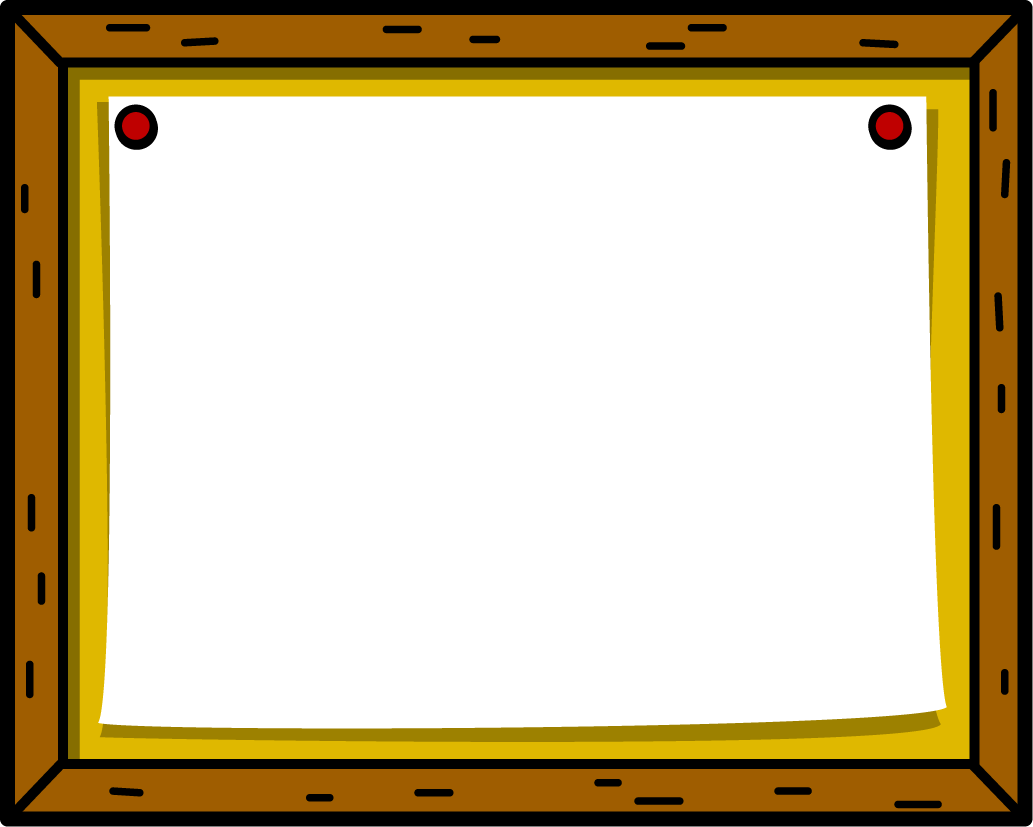
自己主張　とは　＝ 自分の気持ちや考えを人に素直に伝えること

　　　　　　　　　　自分の気持ちを相手にきちんと伝えること





**先生たちのロールプレイング**

「宿題うつさせて！」と言われた時・・・

**関係ないぞう君に相談したら・・・**

**きつく言う子ちゃんに相談したら・・**

**ウジウジする男君に相談したら・・**







***「関係ないやん」***

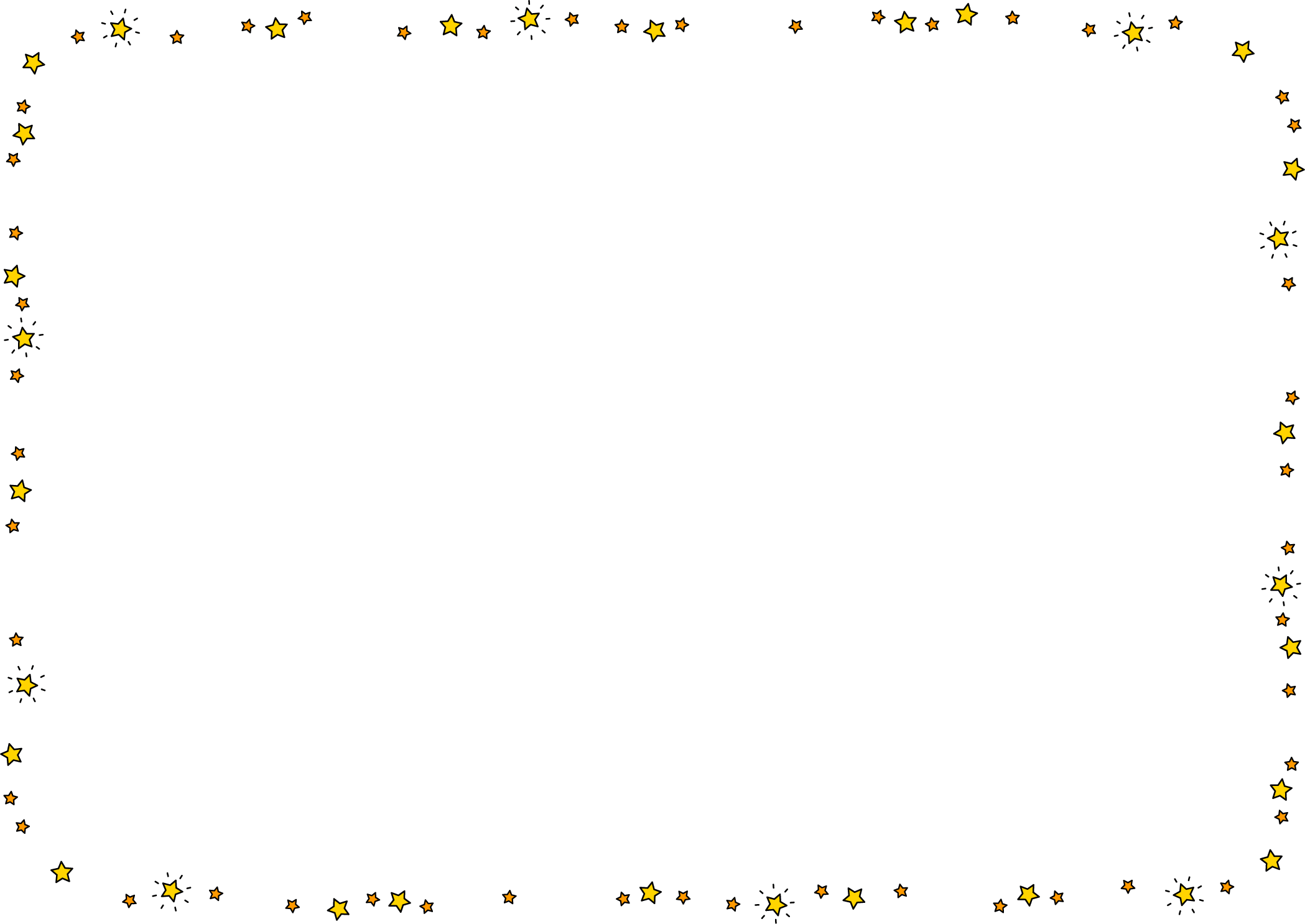
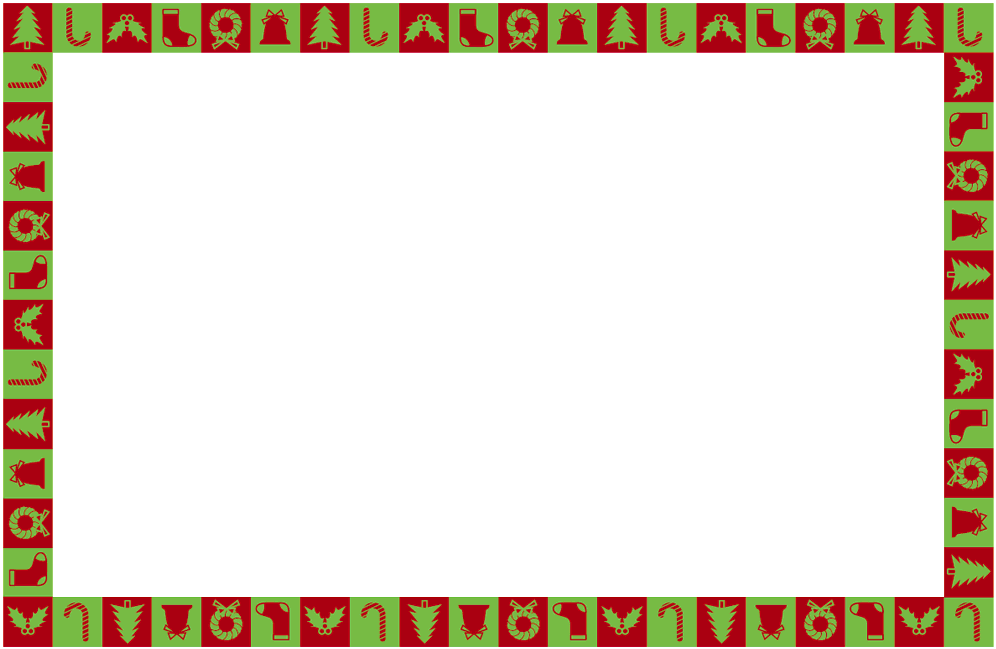
***「関係ないし～」***

***宿題をとられて・・・***

***する男のストレス増大！***

***あらあら・・・***

***ケンカになっちゃった***



**非攻撃的自己主張**

**アサーション**

**アサーションちゃんに相談したら・・**

* **僕は、友達の言いなりになって、宿題を見せてばっかりいたな～と思った。**
* **とてもおもしろかった。ロールプレイがわかりやすかった。**
* **前まで、相手にきつく言って、おさめようって思ってたけど、アサーションなら優しくいってもおさまった。**
* **アサーションの方法なら、自分もきっと納得すると思うから、いいなぁ～と思いました。**
* **先生のロールプレイを見ていて、自分にもそういうことがあったな～と思った。アサーションの方法を知ったか**

**ら使ってみようかな～とおもった。**

* **自分も意見を言えないパターンをしていたな・・・と思う。アサーションをやってみる！**

アサーションのポイント（ＤＥＳＣ法）

1. 繰り返す
2. 共感する
3. 主張する
4. 選択する

***２人ともよかったね！***

***気持ちも言えた！***