

# アサーション練習帳

No.

日付

氏名

問題状況

み(見たこと・客観的状況)

かん(自分が感じたこと・考えたこと)

てい(提案、意思表示)

いな(否定された時の代案)

相手に伝える言葉

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ていねいな言葉づかいか？     | <input type="checkbox"/> 「みかん」の部分は相手も同意できる内容か？  |
| <input type="checkbox"/> 相手の境遇に対する配慮があるか？ | <input type="checkbox"/> 「ていいいな」の部分は具体的で現実的内容か？ |
| <input type="checkbox"/> 余計なことを言っていないか？   | <input type="checkbox"/> 自分はこれでOK？              |
| <input type="checkbox"/> 言葉を伝えられた         | <input type="checkbox"/> 言葉を伝えられなかった            |

結果・気づいたこと