

アサーション練習帳

気持ちを伝えたい状況

攻撃的な(相手の気持ちを無視した)言い方

非主張的な(自分の気持ちを無視した)言い方

アサーティブな(自分と相手の両方の気持ちを気づかった)言い方

①困っている状況、②自分の気持ち、③提案、④フォロー(代替案)をていねいに