

## ♪参加者の感想♪

- ◇アサーティブという言葉の「対等」という意味に共感した。
- ◇傾聴というと難しいイメージがあったのですが、傾聴＝感情(※十四の心)を聞くということだったんだなぁと目からウロコでした。  
※「聴」は分解すると耳偏に「十・四・心」と書く
- ◇自分を振り返るよい機会になりました。
- ◇コミュニケーションはスキルであるという話に共感しました。誰もがこのようなスキルを身につけるとさらに働きやすく、研究成果のあがる大学になると思います。
- ◇部下を持つ立場となり、コミュニケーションを図るために必要なことを学べたらと思い参加しました。
- ◇私はかなり固定観念が強い方だと思います。今回の講座を聞いて、頭と人に対する態度を少し柔軟にしていくことも必要だということ強く感じました。
- ◇私のコミュニケーションは「受身」に偏っているなと思うので、普段の会話でも自分の主張を通すのにためらいを感じています。「自分を大事にすること」「自分の気持ちに向き合うこと」を実践して行きたいと思いました。
- ◇アサーティブな会話について参考になった。今後、人との対応に役立つと思います。
- ◇アサーティブという言葉は初めて聞き、コミュニケーションにすごく大切なことだと思いました。NOは勇気のある言葉なので、相手を尊重して自分の気持ちにも誠実でありたいと思いました。
- ◇感情への応答がむずかしかった。「うざい」「やばい」とかの方が自分は使いやすいななどというのがわかった。
- ◇自分を大切にしながら相手を尊重していく時、コミュニケーションを進めていくときのポイントを教えていただき参考になりました。

※「アサーティブなコミュニケーション」とは、相手を尊重しながら自分の気持ちを率直に誠実に対等につたえていくこと。

