

## アサーションとは

自分も相手も大事にして、  
主張はしっかり行うものの、相手は傷つけない、  
上手なコミュニケーション方法



自分の気持ちや考えを  
その場にふさわしい方法で表現する。

同時に

相手の気持ちや意見に素直に心を傾ける。

※アサーションができている状態を、アサーティブといいます。