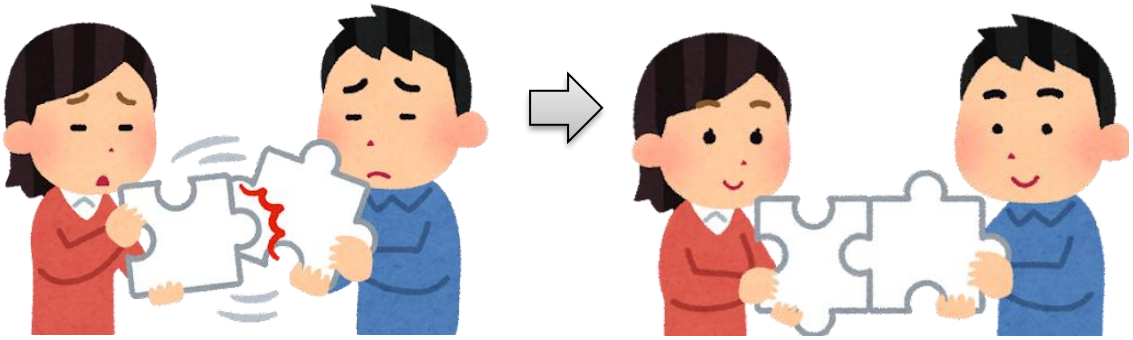


カウンセリングセンター主催　ワークショップ（オンライン）

自分も相手も大切にする自己表現

アサーション　を学ぼう！



自分の気持ちを上手く言えず、我慢した挙句に関係を急に切ってしまったり、怒りにまかせて気持ちを伝えて関係が壊れてしまったり、気持ちを一方的に伝えて相手に距離を置かれてしまったりしたことはありませんか？人間関係が上手く行かないことで、漠然とした自信低下や抑うつ症状、人間不信が生じてしまうこともあります。このワークショップでは、アメリカで生まれたアサーション（Assertion）について知り、自分の自己表現を振り返りながら、相手を大切にしながらも自分の気持ちを伝える方法を体験的に学びます。人間関係で難しさを感じている方はもちろん、アサーションに興味がある方は是非ご参加ください！

日時：令和7年10月1日（水）13:00～14:40

方法：Zoom（マイクは適宜オンオフ、カメラは常時オンでの参加をお願いします）

対象：本学学生　／　参加費：無料

募集定員：30名程度（先着順・定員になり次第締切・スタッフが 2 名入ります）

申し込み：カウンセリングセンター　／　締切日：9月29 日（月）15 時

電話 0422-36-3285　/　E メール counsel@asia-u.ac.jp

＊E メールでの申し込みの際は、件名に「ワークショップ参加希望」と書き、

①学籍番号　②氏名　③電話番号をご記入ください。