

～ アサーショングループについて ～

日時：水曜グループ：毎週水曜10:00～12:00
土曜グループ：毎週土曜11:30～12:45（定員12名）
期間：全12回、約3ヶ月
料金：保険の適用となります



グループの参加には

医師との相談と参加同意書が必要です。

ご興味をもっていただきましたら
診察の際に医師にお伝えください。
患者様の症状の状態によっては
グループに参加いただけない場合もあります。
あらかじめご了承ください。

コミュニケーションが原因で 人間関係に悩んでいる方へ

中々分かって
もらえない

誤解される

ちょっとしたことで
すごく落ち込む

つい怒っちゃう

アサーショングループのご案内

あらたまこころのクリニック

伝える、はトレーニングできます！



伝えられない、かみ合わない そんな人間関係のしんどさを解消しませんか。

アサーションとは…

自分の気持ちや意見を
相手の気持ちも尊重しながら
「誠実」「率直」「対等」に表現する
ことを意味します。



性格を変えるのではなく「伝え方」を変える

コミュニケーションのよしあしは、性格で決まるものではありません。

大切なのは性格を社交的にするといったことではなく

「本当に必要なこと、伝えたいと思っていることを、
適切な言葉で伝えられる」というスキルや考え方です。

アサーショングループでの取り組み

～ 日常でも実践できるトレーニング方法を学ぶ ～

参加された方が対人関係の中で困っている場面や
いつも繰り返してしまうパターンを取り上げていきます。

知識とスキルを学び、実際にロールプレイを繰り返すことで
今までとは違う態度、行動パターンを身に付けていきます。

～ 参加された方の声 ～

- コミュニケーションはスキルだと強く感じた。
- コミュニケーションのスキルを磨くにはロールプレイのトレーニングが必要だと分かった。
- 会話の中で自分の気持ちが言えてないことに気付いた。
- アサーションを実際に使ってみると、心や身体が軽くなった感覚を発見できた。

