

表 言葉かけの3つのタイプ

攻撃的な表現

言いたいことを一方的に主張し、
相手の気持ちが脇におかれてしまう



非主張的な表現

言いたいことが不明確で、
相手に伝わりづらい



アサーティブな表現

伝えたいことが明確で、
相手も受け取りやすい



Point

自他尊重を土台にした言葉かけ（＝アサーティブな表現）を目指しましょう