



大阪大学キャンパスライフ健康支援・相談センター 相談支援部門 学生相談室 主催

## アサーション・トレーニングのご案内

アサーション・トレーニングでは、自分の気持ちや考えを正直に表現するコミュニケーションの方法を学習します。  
自己理解が進み、就活のお役に立つかもしれません。  
自分のことを好きになれない、自信がない、人付き合いが苦手・・・そんな悩みはありませんか？  
自分自身を見つめ直し、自分の意見や気持ちを伝えることで人間関係をより豊かにする練習を、グループで実践してみませんか？

### こんな人におすすめ

必要な時に自分の意見がはっきり言えない



頼まれた時、自分に正直にイエス、ノーが言えない



感情的にならずに話したい



相手を傷つけるのを恐れて自分を抑えてしまう



必要以上に自分の意見を押し付けてしまう



相手も自分も尊重した自己表現を身につけたい



- 定員：6人（希望者の人数により調整させていただくことがありますので、ご了承ください）
- 日時：2024年3月8日（金）、3月22日（金）、3月29日（金）いずれも午後1時半～午後4時半（3回全ての参加が必要）
- 場所：キャンパスライフ健康支援・相談センター（HaCC）保健管理部門（保健センター）吹田分室 \*日本語での開催です。
- 参加申込みやお問い合わせは右記のURLからお願いします。 <https://forms.office.com/r/YKUDxBtfi9>

URLにうまくアクセスができない場合は、[groupwork-gakusou@hacc.osaka-u.ac.jp](mailto:groupwork-gakusou@hacc.osaka-u.ac.jp) までご連絡ください。

- 障がい等で何らかの配慮が必要な方はお申し込みの際にお早めにご相談ください。
- このグループワークで得られた個人情報は本企画のみで使用し、他の目的には使用しません。

2024/3/8, 3/22, 3/29 アサーション・トレーニング @吹田 参加申し込み・問い合わせフォーム

