

アサーション・トレーニング

(1) 友だちを遊びにさそう時。

いつものあなた

アサーティブな言い方

(2) 友だちのさそいを断る時。

いつものあなた

アサーティブな言い方

(3) とнаりの人がうるさくてめいわくしている時。

いつものあなた

アサーティブな言い方

(4) とнаりの人に助けられた時。

いつものあなた

アサーティブな言い方

(5) 道具を貸したくない時。

いつものあなた

アサーティブな言い方

(6) 友だちにバカと言われた時。

いつものあなた

アサーティブな言い方