

# 人間関係を円滑にする!組織力を高める!

## アサーティブ・コミュニケーション講座

頼みたい、注意したい、断りたい、でも、言いづらい、言えない。職場の様々な場面で、うまく伝えられない為にストレスを抱えたり、自分の評価を下げてしまったり、相手との関係が悪くなったりなど、多くの人がコミュニケーションに悩みを抱えています。そんな場面で役立つのが、アサーティブ・コミュニケーションです。相手を尊重しながらも、自分を押し殺す事なく、誠実に自分の感情や要望に向き合い、相手に率直に対等に伝えていくコミュニケーションの手法です。アサーティブ・コミュニケーションを身につけることで、相手との良好な意思疎通や、建設的な議論が可能になり、円滑な人間関係の構築や組織力の強化に役立ちます。本講座では、日常の業務の中で活用できる、アサーティブ・コミュニケーションの根底にあるマインドと実践的なコツを紹介します。

Zoomライブ講義：令和6年 1月25日(木) 14:00~16:00 (2時間)

オンデマンド配信：講義翌々日から1か月!ライブ終了後は、希望日から1か月視聴出来ます。

※当講座は、学習を深めて頂くため、オンデマンドも無料で1か月間受講頂けます。Zoom、オンデマンドどちらか一方の受講も可能です。

### 講座内容

#### 1 アサーティブ・コミュニケーションとは

(1) アサーティブ・コミュニケーションの基本的考え方

- ①コミュニケーションにおけるバランス
  - ②アサーティブ・コミュニケーションが役立つ場面
- (2) アサーティブ・コミュニケーションの位置づけ
- ①日常的に見られる3つのスイッチ
  - ②第4のスイッチとしてのアサーティブ・コミュニケーション

#### 2 アサーティブ・コミュニケーションの土台

(1) アサーティブ・コミュニケーションを支える4つの柱

：「誠実」「率直」「対等」「自己責任」

(2) 柱を支える土台： 私たちの権利

#### 3 アサーティブに断る

- (1) アサーティブなNOとは
- (2) 断りたいことの整理
- (3) NOを伝えるときのポイントと流れ

#### 4 アサーティブに要望を伝える

- (1) 伝えたいことの整理：「事実・問題、感情、要望・提案」
- (2) アサーティブ・コミュニケーションにおけるマインド：「相手理解」「自己責任」
- (3) 要望を伝えるときのポイントと流れ

#### 5 アサーティブにプラスの言葉をやりとりする

- (1) プラスの言葉を伝えるときのポイント
- (2) プラスの言葉を受け取るときのポイント

#### 6 まとめ「心理的安全性」の高い場を目指して

- (1) 「心理的安全性」とは
- (2) アサーティブ・コミュニケーションが場に広がるために

※諸般の事情により講座が中止・変更となる場合がありますので、予めご了承下さい。

### 【講師紹介】



近畿大学 総合社会学部 総合社会学科  
心理系専攻 教授 堀田 美保 先生

### 【略歴】

大阪大学大学院前期課程、人間科学研究科を修了後、カナダCarleton大学にてPh.D.(Psychology)を取得。現在、近畿大学総合社会学部心理系専攻にて、社会心理学などを担当。NPO法人アサーティブジャパン理事、認定講師としてアサーティブ・トレーニングの研修を担当。

### 【主な著書】

『アサーティブネス: その実践に役立つ心理学』  
(ナカニシヤ出版 2019年)など

**受講料 4,000円(税込)**

※ライブとオンデマンド、両方申し込んでも 4,000円!お得です!

お申込み TEL 045-633-5410  
お問合せ FAX 045-633-5412

※裏面FAX申込書又はお申込みフォームをご利用下さい。

※詳細はホームページをご確認下さい。

神奈川県労働福祉協会 検索



お申込フォーム

主催：公益財団法人神奈川県労働福祉協会

## よくある悩み

- ・相手に嫌われる、嫌がられるのではないかと思いと、なかなか本音を伝えられない。
- ・意見や考えを伝えようとすると、相手を怒らせてしまうことがある。
- ・相手の気持ちに配慮して伝えられればより仕事が円滑に進むと思うが、うまくいかない。
- ・断りたいと思う依頼やお願いでも、上手く断れず引き受けてしまう。
- ・言いたいこと、言いにくいことを上手く相手に伝えられず悩んでいる。
- ・コミュニケーションや人間関係におけるストレスを軽減したい。
- ・上司と部下、先輩と後輩、自分の所属と他部署など、板ばさみになっている。
- ・周りとの良い関係を保ちながら、意見を言ったり、断ったり、する方法を知りたい。
- ・注意や指摘をしたいが、パワハラと言われぬか不安だ。
- ・おかしい、理不尽だと思いつつも、和を乱す思い、いつも自分を抑えてしまう
- ・良かれと思って言ったことが、相手の機嫌を損ねてしまったことがある。
- ・「言っておけばよかった」と後悔することがよくある。
- ・もっと上手く伝えられたのに、正しいと思った主張を押し通して、周囲の反発を招いてしまった。
- ・言いたいことを飲み込んでストレスを抱えてしまう。
- ・感情的になって、人にそれをぶつけてしまい、雰囲気や人間関係が険悪になってしまった。

[下記をご確認のうえお申込み下さい。]

- ① zoom及び、WEBプラットフォームを活用したオンデマンド講座となります。
- ② 受講申込書にて講座の視聴用メールアドレス及び資料の送付先をお知らせ下さい。
- ③ 受講の詳細は、お申込後に改めてメールにてご案内致します。

### ■ Zoomライブ講義の受講について

受講料のお振込みが確認出来ましたら、開講日までに、Zoomの事前登録のご案内をお送り致します。ご登録後、参加に関する確認メールが届きます。

### ■ WEBオンデマンド講義の受講について

受講料のお振込みが確認出来ましたら、配信予定日までに、「視聴用URL・ID・パスワード」をお送り致します。尚、講義テキストは、視聴画面にも掲載があります。



### ■ 労働講座情報 @roudoukouza

(公財)神奈川県労働福祉協会が主催する労働講座のTwitterツイッター公式アカウントです。勤労者の方、労働組合員の方、人事労務管理等に携わる皆様に有益な講座情報をお届けします。

※切取らず、このまま送信して下さい。

## アサーティブ・コミュニケーション講座 受講申込書

FAX 045-633-5412

|  |   |       |   |
|--|---|-------|---|
| フリガナ<br>受講者氏名  |   | 区分    | <input type="checkbox"/> 個人申込<br><input type="checkbox"/> 会社等組織から申込 |
| 組織名称   | ※個人でお申込の方は記入不要です。   | 所属・部署 |   |
|  |   | 業種    |   |
| 所在地<br>(資料等送付先)  | 〒   |       | <input type="checkbox"/> 勤務先<br><input type="checkbox"/> 自宅         |
| Eメール   |   | TEL   |   |
|  |   | FAX   |   |
| 希望受講形式   | <input type="checkbox"/> Zoomライブ受講 ※定員100名迄 <span style="float: right;">※案内をお送りして宜しければご記入下さい。</span><br><input type="checkbox"/> WEBオンデマンド受講 (講義の翌々日から録画を配信予定です。)<br>※ご希望の形式をチェックして下さい。両方申込んでも受講料は4,000円です！ |       |   |
| ■本講座の情報の入手先について<br><input type="checkbox"/> 勤務先 <input type="checkbox"/> 労働組合 <input type="checkbox"/> DM <input type="checkbox"/> FAX案内 <input type="checkbox"/> 会報機関誌 <input type="checkbox"/> メルマガ <input type="checkbox"/> SNS <input type="checkbox"/> ネット <input type="checkbox"/> ホームページ<br><input type="checkbox"/> チラシ (場所) <input type="checkbox"/> 他、良く利用する情報入手先等 ( |   |       |   |

※ご提供頂きました個人情報、講座の開催及びご案内に関する業務の範囲内でのみ使用させて頂きます。また、組織よりご参加の場合実績などの形で ホームページ等に記載させて頂く場合がございます。