

アサーティブ・トレーニング研修内容

「職場や家庭、地域に活かすアサーティブネス・コミュニケーション」

～ 講座・研修概要のご案内 ～

◆「アサーティブネス(Assertiveness)」とは、日本語では「自己主張すること」と訳されます。自分の考えや要求を、「FACE to FACE」で、相手に伝わるように伝える方法です。上からものを言うのでもなく、言わないで自分の中に溜め込むこともなく、相手ときちんと向きあって、誠実に、率直に、対等に、コミュニケーションをするときの考え方と技術のことです。

アサーティブなコミュニケーションのスキルを身につけるということは、仕事でも家庭でも地域でもあらゆる場面での人間関係に役立ちますが、特にここでは、「率直に話し合いのできる関係づくり」を醸成することを目的とします。

アサーティブネスは、1970年代のアメリカにおける人権擁護の思想を土台として発展してきました。現在は欧米に限らず日本においても全国各地の企業研修、リーダー養成研修、公民館や学校教育、医療・福祉分野での研修、ボランティア養成講座等に広く活用されています。

最近では、ストレスや「燃え尽き」を予防し、よりよい人間関係を目的としたコミュニケーションの方法論としても注目されています。自信を持って対等に対話・交渉するためのコミュニケーション能力の向上を目指します。

1 講座の目的

- ① 身近な人間関係において、自分も相手も尊重しながらコミュニケーションする
「アサーティブネス」の考え方の基本を理解する
- ② 自分自身のコミュニケーションを振り返りながら、よりよい人間関係づくりのためのスキルとして、聴くこと・話すことについて学ぶ
- ③ ロールプレイを使った具体的な練習を通じて、より誠実で率直なコミュニケーションの方法を身につける
- ④ 自己認知を深め、よりアサーティブな人間関係づくりを促進する能力を養う

2 講座の方法

レクチャーを中心とした講義、小グループによるディスカッション、をまじえた実際的な練習の組み合わせによる参加型講座（ワークショップ）です。2時間以上の研修では、役割劇（ロールプレイ）を体験していただくことができます。

3 プログラムの概要

- ・ アサーティブネスとは何か？理論の説明
- ・ 4つのコミュニケーションパターンについて（自分のパターンを振り返る）
- ・ 自己表現するときの「権利と責任」
- ・ 要求を伝える・はっきり「ノー」と言う（ポイントをおさえ、率直に頼んだり、断ったり、相手に注意をしたり、等の練習をする）
- ・ 自己信頼について（ほめ言葉を伝える・ほめ言葉を受け取る）

（参加人数により進行具合およびプログラム内容は変わります）

【2時間講座】：アサーティブネスの基本的な考え方と方法について、ご紹介します。適宜グループワークを取り入れながら、楽しく学べる参加型の講座です。

【3時間講座】：2時間講座の内容に加えて、具体的な事例を取り上げてのロールプレイを1例デモンストレーションとして取り上げ、実際の場面での具体的な伝え方を学びます。

【1日講座】：4~6時間の講座では、参加者一人ひとりの方が、ご自分の事例をロールプレイで実際に伝える練習に取り組みことができます。（時間数や人数によって詳細は変わりますので詳しい内容はご相談を承ります）

※上記以外にも、1日半研修、2日間研修など、主催者の方の目的やご要望に応じたプログラムを提供しております。

※講師派遣料は、講座時間数や参加人数によって変わります。ご予算や研修目的に応じてのご相談を承っております。

4 期待される効果

1. 職場や地域、家庭において、よりスムーズな協力、連携関係を築けるようなコミュニケーション力をつける。
2. 感情を的確に表現するための訓練を行うことにより、ストレスマネジメントが適切にできるようになり、問題を一人で抱え込むことなく燃え尽きから自分を守ることができる。
3. お互いの立場を理解し、違いを認め、よりよい人間関係を作っていくための対話ができる。
4. 自分の意見を率直に述べ、対等な立場で交渉する能力が培える。
5. 誰かを責めるのでもなく、反対に黙るのでもなく、お互いの間の問題解決に向けてねばり強く関係を作っていける。

5 団体紹介／団体概要

アサーティブジャパンは、対話を土台とした暴力のない社会、国籍、人種、性別などで差別されることのない社会の実現を願い、また職場や地域社会、家庭におけるメンタルヘルスの向上、

そして男女共同参画社会の実現に貢献することを目的として、「アサーティブネス」を普及する活動をしている市民活動団体（特定非営利活動法人）です。

相手を尊重しながら自分の意見や気持ちを伝え、対等に交渉できる能力（アサーティブネス）を身につけることによって、一人ひとりの市民が、地域や家庭、職場で円滑な人間関係を持ち、同時に責任をもった主体的な個人として地域・社会に参画できるようになるためのエンパワメントを中心とした事業を実施しています。市民がよりよい人間関係を持ち、社会参画をしていくために不可欠な<コミュニケーション>の能力向上をめざして、1998年より活動を開始しました。

団体名称：特定非営利活動法人 アサーティブジャパン

所在地：〒186-0002 東京都国立市東1-6-31 k.sビル4F A号

TEL：042-580-2280 FAX：042-580-2528

<http://www.assertive.org> e-mail:info@assertive.org

【教職員向け講演における主な実績】

神奈川県立藤沢工科高等学校、厚木市立厚木中学校、練馬区立北原小学校、練馬区立石神井台小学校、練馬区第二小学校、練馬区仲町小学校、練馬区立上石神井小学校、練馬区立開進第四小学校、練馬区立大泉学園小学校、横浜市立領家中学校 PTA、伊豆の国市立葦山中学校、ほか

【学生向け講演における主な実績】

近江兄弟社高等学校、愛知県立西尾東高等学校、香美町立香住第一中学校、清泉女子大学、武蔵野大学、明治学院大学、一橋大学、長崎ウエスレヤン大学、実践女子短期大学、ほか

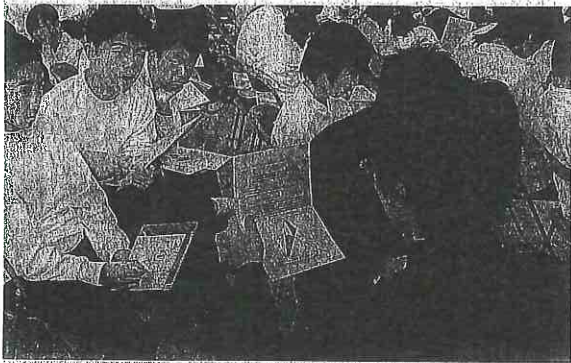
【企業研修・自治体職員研修における主な実績】

- ・「職場に活かす～アサーティブ・コミュニケーション」((独)工業所有権情報・研修館)
- ・「アサーティブトレーニング1日研修」(独立行政法人 造幣局東京支局)
- ・「キャリアサポート研修 アサーティブネス1日研修」(北陸地方整備局)
- ・「若手職員研修 アサーティブネス講座」(川崎市職員研修所)
- ・「自己表現とコミュニケーション ～アサーティブに自分の気持ちを伝える～」(人事院関東)
- ・「本府省女性職員セミナー」(人事院本院)
- ・「一般職員メンタルヘルス研修・アサーティブトレーニング」(目黒区役所)
- ・「職員研修 アサーティブネス」(狭山市・稲城市・日立市・神栖市・八尾市 ほか多数)
- ・「企業内研修～アサーティブコミュニケーション研修」

(住友商事株式会社・マカフィー株式会社・三井化学株式会社・三菱化学株式会社・日本ポリエチレン株式会社・NEC・スワロフスキージャパン株式会社・あらた監査法人・マニユライフ生命保険会社、千葉共同サイロ株式会社) 他

その他 大学・労働組合・公民館等 多数

気持ち伝える練習 学校で



アサーショントレーニングとして図形を言葉で相手に伝える練習をする石尾台中の生徒(11月、愛知県春日井市)

思いやり重視「アサーション」

「言葉だけで図形の特徴を正確に伝えてほしい。」
11月1日、先生が体育館で全校生徒約300人にマイクで指示した。生徒は数人のグループに分かれ、1人がほかの生徒に見えないようにしながら紙に描かれた図形を説明。それを聞いた生徒たちは自分の紙に同じ図形を再現する。思うように伝わらない癖がゆがみに面白いか、おちこちで歓喜が上がった。

愛知県春日井市の市立石尾台中学校は昨年、このような体験型の授業を開始。

この日は「CDを借りた」という友人の依頼を断る方法や「電車の優先席に座ってはいけない」と友人を説教する方法などについて、

渡辺校長(67)によると「建前しか言えない生徒、自己主張がうまくない子が増えた」との危機感があったという。図形を使った練習は、言葉が必ずしも相手に思い通りに伝わらないことを教えるのが狙い。同校長は年々この授業が相手を持って話すべきになれば」と期待する。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。

相手を思いやりながら、自分の気持ちを伝えるコミュニケーションの練習「アサーション」トレーニングを、児童生徒向けに小学校が普及してきた。人間関係を築くのが苦手な子供が増えたとの危機感や、学習指導要領の改訂に伴う授業内容の見直しなどが背景にあるようだ。

日本には80年代ごろに紹介された。教育現場では、2002年度からの「総合的な学習の時間」に取り入れる学校も出ていた。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。

新指導要領も背景に

専門家によると、近年実施が増えている背景の一つは、国が08年に示した新指導要領。表現力などの育成が重視されたことを受けて授業内容を見直す機運が高まった。子供のコミュニケーション能力が落ちたとの現場の危機感もあり、採用が相次いだ。

単に自分の意見を言う訓練でなく、話し相手の気持ちや感情を察する。道徳などの時間にロールプレイング形式で会話例を練習したり、自分の会話が「攻撃的」「受け身的」「アサーション的(相手の気持ちも考えつつ自己主張する)」のどの傾向にあるかを学んだりする学校が多いようだ。

東京都文京区は11年度から、モデル校に選んだ区内の小中各1校で3年間実施。同区教育委員会は「子供の生活態度などが変わるか効果を見たい」と話す。今年度はまず教員の研修を始め、8月には教員同士が互いの良い点を探して伝える練習などを行った。

三重県鈴鹿市の市立加佐登小学校は昨年度から実施。「掃除をさせる子に、どう注意するか」「社会見学のコース案を作るときに意見を言いたがらない子に、どう声をかけるか」などを話し合わせた。森川克美校長(67)は「小学生向けに分かりやすいテーマを選んだ」と説明する。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。

「アサーション」トレーニングは英語で「自己表現の訓練」を意味。米国の1950年代、対人関係が苦手な人の心理療法として考案された。社会人、移民のコミュニケーションの訓練方法などとして広がった。