

# 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 7月25日(木) 14:00~17:00 (3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。

### 講義内容

#### 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時のポイント

#### 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 8,250 円(税込)

※ライブ及びオンデマンド配信を含む料金です。

お問合せ TEL 045-633-5410  
FAX 045-633-5412

※お申込みフォーム、FAX  
にてお申込み下さい。



お申込フォーム

## 受講生の声

- ・日常で起こりやすい例や、会話がたくさんあり参考になりました。
- ・心理的安全性やアサーティブコミュニケーションについて社内で取り組みたいと思っていたのでホットな内容でした。ネガティブなことを伝えるときの流れやステップが分かりやすかったです。
- ・先生の講義の進め方、言葉のかけ方がまさにアサーティブなのかな、と感じました。今日から自分にできそうなこと、考えてみたいと思います。
- ・仕事や私生活などのコミュニケーションで感じる問題点や疑問点について、アサーティブコミュニケーションの面から分析することが出来たと感じました。
- ・アサーティブコミュニケーションの具体的なやり方を学ぶことができた。
- ・説明の話し方やスピードも聞き取りやすく、イメージ図なども交えて理解しやすい講義でした。
- ・事例も交えて会話例、分析例など説明して頂いたため、具体的に何をすれば良いのかが理解しやすいと思いました。
- ・例を挙げて説明して頂き、初めての講義でしたがわかり易く自分事に置き換えることができた。

### ■下記の内容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Zoom&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及び資料の送付先メールアドレスをお知らせ下さい。
- 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。
- ④ Zoomライブ講義の受講については事前登録が必要です。  
※開講前日までに必ず「ミーティング登録」ページにて、必要事項をご入力のうえご登録ください。

### ■WEBオンデマンド講義の受講について

受講料のお振込、又は、お振込予定日が確認出来ましたら、配信予定日までに、「テキスト・視聴用URL・ID・パスワード」をお送りします。  
尚、講義テキストは、視聴画面にもデータ掲載を致します。



■ 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X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。

R6.7.25 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 受講者氏名		区分	<input type="checkbox"/> 個人申込 <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 (資料等送付先)	〒		<input type="checkbox"/> 勤務先 <input type="checkbox"/> 自宅
Eメール		TEL	
		FAX	
■ 本講座を何でお知りになりましたか？(情報の入手先について)			
<input type="checkbox"/> 勤務先 <input type="checkbox"/> 労働組合 <input type="checkbox"/> 知人 <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"/> ネット検索 <input type="checkbox"/> ホームページ <input type="checkbox"/> チラシ(場所) <input type="checkbox"/> その他( )			

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