

# WELCOME to ASSERTIVENESS

アサーティブジャパンは、  
アサーティブなコミュニケーションを習得したいと願う、  
全ての人を応援しています！

## アサーティブとは？

### 自分も相手も尊重するコミュニケーションです

アサーティブネス (Assertiveness) の訳語は、「自己主張すること」。

アサーティブであることは、威圧的になることもなく、卑屈になることもなく、誠実に、率直に、対等に、相手と対話のできる態度やふるまい、そしてコミュニケーションのあり方を意味しています。

アサーティブには、どのような姿勢で人と向き合うかの大事な柱があります。

「誠実」「率直」「対等」「自己責任」という四つの柱です。

#### アサーティブの四つの柱

誠実

率直

対等

自己責任

アサーティブに伝えるためには、四つの柱を土台としながら、的をしばって具体的に話を進めていきます。その際に、自分の感情にも耳を傾けながら、相手を尊重して対話をします。それには、いくつかのシンプルなポイントがあります。  
(講座でぜひご体験下さい)

アサーティブとは、自分の表現する権利と相手の表現する権利を大切にされたコミュニケーションの方法論です。1950年代にアメリカの心理療法の一つである行動療法に始まり、1960年代以降のアメリカにおける人権擁護の思想と運動を土台として発展してきました。アサーティブは、私たちの「感じる権利」「考える権利」「表現する権利」が、すべての人の基本的人権であるという考え方なのです。

NPO法人アサーティブジャパンでは、お互いの人権を尊重した上で、“価値観の異なる人と向き合って、攻撃するのでも黙るのでもなく、粘り強く対話をしていこう”ということを大切にしています。



# 私たちが大切にしていること

## Self-Esteem

一人ひとりが  
自分を大切に  
思えること

一人ひとりが自分の存在を心から大切に思えること。それが、よりよい人間関係と社会を築くための土台であるとアサーティブジャパンは信じています。自己信頼とは、自分の心、願い、考え、生き方、価値観、そして身体を、まずは「かけがえないもの」として扱おうとすることです。私たち自身が自己信頼を築くことで、相手に対する共感や思いやり、敬意の念が生まれるのだと思います。

## Human Rights

自分の権利も  
相手の権利も  
尊重できること

アサーティブは、私たちの「感じる権利」「考える権利」「表現する権利」を尊重するコミュニケーションです。自分の権利を尊重すると同時に、相手の権利も尊重します。アサーティブジャパンは人権擁護の立場に立って、私たちがまず自分の権利を尊重できるようになることを目指し、その結果あらゆる人の権利が尊重される社会を目指していきます。

## Diversity and Equality

多様な価値観の人と  
対等な関係を  
築けること

アサーティブジャパンは、多様な価値観の人たちが集える場を作ります。肌の色、文化、宗教、価値観などの違いを認めた上で、率直に対等に話し合いができる力をつけます。バックグラウンドの違いを超えて互いに理解するためには、丁寧に聞きあうこと、自分の考えをきちんと伝えること、よりよい関係を作りたいと願うことが基本です。暴力でも戦争でもなく対話を通して理解しあうことを、パーソナルレベルでもグローバルレベルでも実現していくことを目指します。

そのためにアサーティブジャパンでは、

- アサーティブの考え方や方法を学ぶ機会（講座や研修の場）や情報を提供します。
- 法人や各団体にアサーティブ・トレーナーを派遣します。
- アサーティブを伝える伝え手（トレーナー）を養成します。

## 代表理事からのご挨拶

特定非営利活動法人アサーティブジャパン 代表理事 森田 汐生

特定非営利活動法人アサーティブジャパンは、一人ひとりのコミュニケーション能力の向上を目指して、2004年に設立されました。

「アサーティブネス」とは、もともと「自己主張」という意味の英語ですが、人権思想を土台に持ち自分も相手も尊重しながら自分の意見や価値観を伝え、対等に交渉できるコミュニケーションの理論と方法論として発展してきました。私たちは、より多くの人々にアサーティブなコミュニケーションの重要性を理解していただくために、体験の場としての講座を開催すると同時に、企業や自治体、病院や専門職団体、個人のグループ等に、専門家としてのアサーティブ・トレーナーの派遣を行うこと、そして、アサーティブの理論と方法を伝えるための高度な専門技術を備えるトレーナーを養成していくことをミッションとしています。

現代のメールやウェブの発達は、個人のコミュニケーションの幅やツールを過去とは比較にならないくらい広げてくれました。しかしながら、お互いに顔を見ながら自分の価値観や感情も含めて丁寧に時間をかけて対話をする個人の対話力は、反対に弱くなっていると感じてなりません。組織の中では、非正規雇用や中途採用が増え、合併などによって価値観の違うスタッフ同士がチームで働くようになり、メンタルヘルスやパワハラの問題も増加している中、自分も相手も尊重したコミュニケーションの力（アサーティブ）は、これまで以上に求められていると思います。

一人ひとりのコミュニケーション能力の向上を旨とするのが、風通しのよい組織を作っていくことに寄与すると同時に、長期的には対話を土台とした暴力のない社会の実現、人権が尊重される社会の実現、地域社会や家庭における風通しのよいコミュニケーションによるメンタルヘルスの向上に貢献できると信じています。

一人ひとりのコミュニケーション能力の向上を旨とするのが、風通しのよい組織を作っていくことに寄与すると同時に、長期的には対話を土台とした暴力のない社会の実現、人権が尊重される社会の実現、地域社会や家庭における風通しのよいコミュニケーションによるメンタルヘルスの向上に貢献できると信じています。

森田 汐生



# アサーティブを身につけるには？

## トレーニングが一番の近道。わたしたちがお手伝いします。



NPO 法人アサーティブジャパンの講座では、ディスカッション、ロールプレイを中心に実践的なトレーニングを行います。2004年から現在までの受講者はおおよそ5万人。10代から80代までのさまざまな年代や職業の方にご参加いただいています。

### 講座のご紹介

<p><b>基礎講座</b></p>	<p>基礎講座では、今までのコミュニケーションを振り返りながら、アサーティブの基本的な理論や方法を学び、実際にロールプレイを使ってアサーティブなコミュニケーションを身につけていきます。初心者を対象にした、ディスカッション、ロールプレイなどを取り入れた、楽しみながら学べる講座です。どなたでも参加できる講座です。どうぞお気軽にご参加ください。</p> <p>主な内容   ●アサーティブとは何か ●私たちの権利 ●率直に頼んでみよう ●「NO」と言っはつきり断る ●ほめる・ほめられる ●自分を愛すること</p>
<p><b>応用講座</b></p>	<p>応用講座では、基礎講座修了者を対象に、アサーティブの中でも取り扱いの難しいとされる「批判」「怒り」「価値観の違う相手とまっすぐ向き合う」というテーマに取り組み、さまざまな場面でアサーティブに対処するための理論と方法を学びます。基礎講座同様、ディスカッション、ロールプレイなどを取り入れ、難しいテーマながらも楽しく学べるプログラムとなっています。</p> <p>主な内容   ●自己信頼を取り戻す ●批判に対処する ●怒りをどう取り扱うか ●相手にまっすぐ向き合う ●私のこれから…目標設定</p>
<p><b>ステップアップ講座</b></p>	<p>ステップアップ講座は、基礎・応用講座修了者を対象とした、さらにステップアップした内容の講座です。頭では「冷静でありたい」と思っている、どうしてもからだは攻撃的・防衛的に反応してしまうのが、批判や怒りにまつわる「とっさの対処」の場面です。この講座では、応用講座で学んだ「批判への対処」「怒りの取り扱い」の理論をベースに、さらにステップアップし、「とっさの場面でのアサーティブな対処」「難しい感情がからむ場面」「相手の怒りへの対処」について、ロールプレイで実践し、身につけていきます。</p> <p>主な内容   ●主張すると力と話を聴く力 ●批判への一歩進んだ対応 ●感情的になっている相手への対処 ●自己信頼と内側の力</p>
<p><b>アドバンス講座</b></p>	<p>アドバンス講座は、基礎・応用・ステップアップ講座修了者を対象に、「力関係における対等性」を学ぶ講座です。アサーティブでは、対等な関係を目指していきます。しかしながら、組織での職位や肩書き、社会的な立ち位置で、「上から下へ」「下から上へ」、伝えなければならない場面は多くあります。この講座では、そのような既存の力関係を理解しながらも、より対等な関係を目指すために、アサーティブな伝え方に取り組んでいきます。</p> <p>主な内容   ●力関係をどのようにアサーティブに取り扱うのか ●相手の権利を侵害しない要求とは ●攻撃性を含まない感情表現とは ●対等な立ち位置から話を始めるために</p>
<p><b>トレーナー養成講座</b></p>	<p>アサーティブ・トレーナー養成講座では、個人のコミュニケーションの能力を高めることと同時に、アサーティブトレーニングを実施できるファシリテーター（アサーティブ・トレーナー）の養成を目的とし、自分の現場でアサーティブの理論と実践を進めるための方法とそのスキルを身につけていく講座です。</p> <p>主な内容   ●アサーティブの歴史と理論を理解する ●プレゼンテーションスキルを身につける ●ロールプレイをファシリテートするためのスキルを学ぶ ●「グループダイナミクス」を理解し、グループワークの方法論を学ぶ ●情報分析、整理の方法を学ぶ ●自己理解・人間理解を深め、セルフケアができるようになる</p>

### 人材育成担当者向け無料体験講座

職場での研修導入事例の紹介と、アサーティブ研修を実際に体験ができる講座です。組織の人材育成担当者を対象としています。

### アサーティブカフェ

アサーティブについて自由に語ったり、悩みを相談したり、ロールプレイで練習したりできる気軽なフォローアップの場です。

### 1日ビジネススキルアップ講座

職場で求められるアサーティブのスキルを学ぶ講座です。

※ 通常の講座に比べてビジネス場面に特化した講座です。

### 特別講座

身近なコミュニケーションにありがちな課題を「テーマ別」に絞って学ぶことができます。どなたでも気軽に学べる講座ですので、入門から復習まで幅広い目的にご利用いただけます。

## 受講者の声

職場で思ったように話が伝わらないことが多く、困っていました。理解しない相手が悪い、伝わらないのは相手の問題とと思っていましたが、アサーティブを学んで、自分の伝え方に改善の必要があることが判明し、目からウロコでした。

ロールプレイ演習では、回を重ねる度に伝え方が進歩していく自分に感動！最終的には、言いづらいことでも相手を尊重して、率直に伝えるコツをつかむことができました。

これからは職場の人間関係や、家族との関係に活かしていきたいです。

(会社員・男性)

今まではトラブルを避けるため、自分の気持ちにフタをして、なるべく口に出さないようにしてきました。

基礎講座を受講して「自分の気持ちや要望を大切にしていよこと。それを言葉にして伝える適切な方法があるということ」が学べて、人と関わることがとてもラクになり、自分に自信を持つことができました。

これからは困った時にはひとりで抱え込まずに、早めに相談や依頼ができそうです。

(医療・福祉関係職員・女性)

自分の怒りをうまく取り扱えず、ついカッとなったり逆にガマンしすぎたりして、ストレスになっていました。アサーティブに出会って、怒りの裏側にある自分の気持ちや要望に目を向けるようになりました。怒りの感情をきっかけにして、相手との冷静な話し合いにつなげていくことができるようになったのは、大きな収穫です。

(自営業・男性)

## お申込み・お問い合わせ

**A** 特定非営利活動法人 アサーティブジャパン

〒186-0002

東京都国立市東1-6-31 KSビル 4F A号

TEL: 042-580-2280

FAX: 042-580-2528

<http://www.assertive.org>

[info@assertive.org](mailto:info@assertive.org)

[twitter] <http://twitter.com/assertivejapan>

[facebook] <http://www.facebook.com/assertivejapan>

## 法人概要

NPO法人アサーティブジャパンは、市民がよりよい人間関係を持ち、社会参画をしていくことに不可欠なコミュニケーションの能力向上を目的として活動する、特定非営利活動法人です。人権思想に基づき、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)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もち、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に、個人レベルでのコミュニケーションスキルの向上、エンパワメントを中心とした事業を実施しています。事務局スタッフ9名、全国にトレーナー・会員120名。

### 設立年・事業概要

設立年 2004年

- 事業概要
1. 研修事業(全国各地で講座の開催)
  2. 講師派遣事業(企業、自治体、病院その他への講師派遣)
  3. 人材養成事業(アサーティブトレーナーの養成)
  4. 情報提供事業(アサーティブに関する情報発信)
  5. 教材制作事業(教材ツールの開発・制作)
  6. 会員事業(全国のトレーナー会員の研修・育成)

アサーティブジャパンでは講師派遣事業も行っております

## 派遣実績

### ■ 企業研修

- ・トヨタ自動車株式会社(愛知県)・三菱化学株式会社(茨城県、三重県)
- ・パナソニック株式会社(大阪府)・サッポロビール株式会社(東京都)
- ・旭化成株式会社(東京都)・株式会社天満屋(岡山県)・三井化学株式会社(千葉県)
- ・サクセスホールディングス株式会社(神奈川県) ほか多数

### ■ 国・自治体・公益法人

- ・人事院関東事務局(国)・参議院事務局(国)・厚生労働省障害保健福祉部(国)
- ・中央労働災害防止協会(東京都)・広島県自治総合研修センター(広島県)
- ・山口県ひとづくり財団(山口県)・鹿児島県自治研修センター(鹿児島県) ほか多数

### ■ 病院

- ・武蔵野赤十字病院(東京都)・北里大学病院(神奈川県)・広島大学病院(広島県)
- ・東京歯科大学市川総合病院(千葉県)・TMG 戸田中央医科グループ(埼玉県)
- ・東北大学病院(宮城県)・神奈川県立がんセンター(神奈川県)
- ・兵庫医科大学病院(兵庫県)・医療法人溪仁会(北海道) ほか多数

### ■ 大学・専門学校

- ・武蔵野大学(東京都)・明治学院大学(東京都)・聖路加看護大学(東京都)
- ・実践女子短期大学(東京都)・松下看護専門学校(大阪府)・昭和女子大学(東京都)
- ・東徳島看護学校(徳島県)・長崎大学(長崎県) ほか多数

### ■ 労働組合

- ・日本労働組合総連合会(東京都)・フード連合(東京都)
- ・全日本自治団体労働組合(東京都)・日産労連(東京都)
- ・全国いすゞ自動車関連労働組合連合会(神奈川県)
- ・スズキ関連労働組合連合会(静岡県)・電機連合(群馬県) ほか多数

### ■ 男女共同参画センター

- ・横浜市男女共同参画推進協会(神奈川県)・千葉市男女共同参画センター(千葉県)
- ・静岡県男女共同参画センター(静岡県)・名古屋市男女平等推進センター(愛知県)
- ・芦屋市男女共同参画センター(兵庫県) ほか多数