

私たちもアサーティブトレーニングの効果を実感しています。

メンタルヘルス向上とアサーティブ

日本メディメンタル研究所
株式会社JPRON（ジェイプロン）所長
代表取締役・産業保健コンサルタント 清水 隆司

組織で働く多くの人は、日々職場環境や人間関係などさまざまなストレスにさらされています。うつ病や燃え尽き症候群などで休職・離職する従業員が増え続ける昨今、従業員のメンタルヘルス向上の重要性が広く認識されるようになりました。アサーティブトレーニングは、組織で働く個人の自尊感情の向上に働きかけ、ストレスマネジメントを身につけることに役立ちます。また組織におけるひとりひとりが自分も相手も尊重しながら問題解決する力、率直にコミュニケーションする力を身につけることによって、個人のメンタルヘルスの向上に大いに役に立つと考えます。

コンプライアンス経営とアサーティブ

日本生活協同組合連合会 組織推進本部 本部長 山内 明子

お客様や社会に信頼されるコンプライアンス経営をめざす企業にとっては、率直なコミュニケーションを土台とした風通しの良い組織づくりが何よりも必要です。アサーティブトレーニングは、企業・組織を構成する従業員・職員ひとりひとりが、周囲の状況にふりまわされずはっきりと意見や要求を伝えたり、異常やミスを見たしたくにはそれをきちんと表明できるようなコミュニケーション力をはぐくみます。従業員・職員同士がタイミングよく「報告・連絡・相談」ができることによって、問題の早期発見を組織内で共有し、早期解決につなげることにも役立つと考えます。

学生にとってのアサーティブ

元広島女学院大学 生活科学部 教授 石井 三恵

体験・参画型の学習であるアサーティブトレーニングは、学生自身が自らのコミュニケーション上の課題に気づき、自信を取り戻すことに貢献しています。またバーバルコミュニケーションだけでなく、ノンバーバルコミュニケーションの重要性を実感することにより、人間関係の新しい構築の方法を体得していきます。自分も相手も尊重するアサーティブを学ぶことは、学生たちが他者への優しさと自分へのいたわりを理解し、自己肯定感を積み上げていくうえで大いに役立っています。

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（もりた しおむ）プロフィール

一橋大学社会学部卒業。大学在学中にデンマークに留学、アサーティブに出会う。卒業後、日本社会事業学校研究科で社会福祉士の資格を取得し、1991～93年、イギリスの地域精神医療団体でソーシャルワーカーとして勤務した。その間、ヨーロッパのアサーティブの第一人者、アン・ディクソン氏のもとで研修を受け、アサーティブトレーナーの資格を取得した。帰国後、アサーティブの考え方を普及するために1998年アサーティブジャパンを立ち上げた。2004年に特定非営利活動法人アサーティブジャパンを設立し、現在代表理事として全国各地で講演会、講習会を開催している。

著書：『気まずくならない！自己主張のしかた』（大和出版）

『気持ちが伝わる話しかた』（主婦の友社）

『言いづらいことが「サラリ」といえる本』（PHP文庫）

『アサーティブな話し方・伝え方』（現代けんこう出版）

共訳著：『第四の生き方』（アン・ディクソン著 つげ書房新社）

監訳書：『それでも話し始めよう』（クレイン）

『働く女性のためのアサーティブ・コミュニケーション』

（アン・ディクソン著 クレイン）

法人概要

特定非営利活動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、NPO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、エンパワー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100名。

Aj 特定非営利活動法人アサーティブジャパン

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）

所在地 〒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

E-mail: info@assertive.org

<http://www.assertive.org>

コミュニケーション
スキルアップ研修

アサーティブトレーニング

WELCOME to ASSERTIVENESS

特定非営利活動法人アサーティブジャパンは、人と人とのよりよいコミュニケーションを目指して活動する市民活動団体（NPO法人）です。アサーティブとは、「自分も相手も大切にした、誠実で対等、率直なコミュニケーションの理論と方法」。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。

Aj 特定非営利活動法人アサーティブジャパン

1 アサーティブとは？

「アサーティブ(ASSERTIVE)」とは、相手も自分も尊重した自己表現の方法です。自分の考え方や要求を、威圧的でもなく、萎縮することもなく、相手と向き合って、誠実に、率直に、対等に、コミュニケーションをするときのマインド(心構え)とスキルのことです。

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ことは、仕事でも家庭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人間関係」を醸成することを目的とします。率直で対等なコミュニケーションを土台とすることで、風通しのいい組織文化を作ることができます。

2 アサーティブトレーニングの目的と効果

目的

- アサーティブなコミュニケーションとは何かを理解する
- アサーティブなコミュニケーションの具体的な方法を、ロールプレイを使って体験的に学んで身につける
- 自分と相手の人権を尊重した主張の方法を身につけることで、対等に話し合いのできる人間関係を形成する力を身につける

効果

① 組織としてのコンプライアンス意識の向上

上司と部下間のコミュニケーションを向上させることにより、風通しのいい組織風土をつくり、問題の早期発見と早期解決につなげる

② メンタルヘルスの向上

メンタルヘルスを身につけて人間関係によるストレスを減らし、燃えつきや早期離職を予防することができる

③ 組織内の人間性を実践

人がモノとして扱われることなく、一人ひとりの人間性と人権が尊重された組織文化が促進される

- 相手の立場を理解した上で、自分の意見や要求を率直に対等に伝えられるようになる
- できないことにははっきりと『ノー』と伝えて、交渉することができる
- 相手を尊重しながら、注意、指導、ダメ出しができる
- 建設的な批判や反対意見が言えると同時に、相手の批判にもきちんと耳を傾けられる
- 相手のよい点を見つけてほめることができる
- 相手と自分の権利を共に尊重することができる

3 研修方法

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、役割劇（ロールプレイ）を中心とし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）で行います。

提供しているプログラム

講演 (1.5~2.5時間)	半日研修 (3~4時間)	1日研修 (6~7時間)
-------------------	-----------------	-----------------

[1日研修の主な内容]

自己紹介・プログラム説明

講義	<ul style="list-style-type: none">● アサーティブとは● コミュニケーションパターンについて● アサーティブを支えるマインド(心構え)
実践 演習	<ul style="list-style-type: none">● 要求や意見を率直に伝えること● 反対意見を建設的に伝えること● 効果的な『ダメ出し』の方法を学ぶ● ほめること・ほめ言葉を受け取ること

研修・講師派遣実績

◆ 企業研修

- 旭化成株式会社（東京都）・三井物産株式会社（東京都）
- 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）
- 千葉共同サイロ株式会社（千葉県）・マカフィー株式会社（東京都）
- 株式会社富士通長野システムエンジニアリング（長野県）他

◆ 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）他

◆ 病院

- 武蔵野赤十字病院（東京都）・北里大学病院（神奈川県）
- 千葉県こども病院（千葉県）・東京歯科大学市川総合病院（千葉県）
- 兵庫医科大学病院（兵庫県）・魚津市富山労災病院（富山県）
- 東北大學病院（宮城県）他

◆ 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）
- 東徳島看護学校（徳島県）・長崎大学（長崎県）他

◆ 労働組合

- 日本労働組合総連合会（東京都）・全日本自治団体労働組合（東京都）
- フード連合（東京都）・日産労連（東京都）・電機連合（群馬県）
- 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）・コニカミノルタ労働組合（大阪府）他

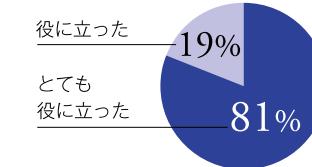
◆ 男女共同参画センター

- 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）他

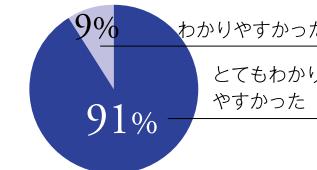
数字で見るアサーティブトレーニング

研修は役に立ちましたか？

職業別参加者層



講師はわかりやすかったですか？



講座を受講された方の声

- 自分の言いたいことを、今まで感情にまかせて言い放つことが多かったと振り返ることができた。相手の立場を思いやって、具体的に伝えることを今後気をつけたいと思う。
- 人との争いをさけるために自分が我慢していた部分が多少なりともあったが、人に意見を伝えてもそれほど人間関係にひびが入らないということがわかった。これからは具体的に要望と思いを伝えていきたい。
- 自分の意見を相手に伝えることは大変難しく、伝えるにしても自分の主觀だけで伝えてしまったので、ロールプレイによって客観的な視点で見ることができて勉強になった。
- 率直に伝えることは、人間関係を壊すものではないと実感した。自分の気持ちをくり返し伝えるなど、意志を伝える方法はそれほど難しくないのだと思った。
- 自分の主張を相手に届けるためには、相手に対する思いやり、配慮があって、初めて相手に届くことに気づかされた。相手の心が開くコミュニケーションの難しさと重要性を感じた。