

## アサーティブコミュニケーション研修

## 研修のねらい

- アサーティブコミュニケーションの基本を理解します。
- コミュニケーションに必要な「聴く力」を学びます。
- 伝えにくいことも伝えられるアサーティブな伝え方を学びます。

昨今重要視されているハラスメントやメンタル不調などは、職場のコミュニケーション上の問題とされています。これまで以上に対面のコミュニケーションの重要性は増していますが、ハラスメント対策やメンタル不調対策のような特定の場面を想定した訓練は行われているものの、職員として広く望ましいコミュニケーション力を養う機会は残念ながら多くないのが実情です。

一方で、個人のコミュニケーション力の問題が、人間関係の歪みに発展し、ひいては職場全体に大きな影響を与え続けている例は枚挙に暇がなく、現場は疲弊し、対策が急がれます。

この研修では、アサーティブコミュニケーションの基本を多数の演習を通して体得し、より良い職場づくりの土台となる職員の育成へとつなげます。

※ 下記の内容は一例です。ご要望にあわせてカリキュラムをご提案いたします。

## 1日コース

## 1. アサーティブコミュニケーション

## (1) 現状の課題

◇ ワーク：現状を把握してみよう ◇

- (2) アサーティブコミュニケーションとは  
(3) アサーティブコミュニケーションの必要な人とは

◇ ワーク：アサーションチェックリスト ◇

## (4) 4つのコミュニケーションタイプ

◇ ワーク：自己理解・あなたはどのタイプ ◇

## 2. アサーティブに必要なもの

- (1) 自己信頼と自己受容  
(2) アサーティブではない考え方のパターン

◇ ワーク：思い込みを変換しよう ◇

- (3) アサーティブに聴く力  
・相手の思いを引き出す  
(4) 問題解決のためのアサーティブ  
・DESC法

◇ ワーク：DESC法で伝えてみよう ◇

## 3. アサーティブに伝えるポイント

## (1) アサーティブに伝えるためのポイント5つ

- ・ポイントの明確化
- ・アイメッセージ
- ・「具体的」「事実」の説明
- ・双方向の対話
- ・主張しない権利

## (2) 信頼を損なわないNOの伝え方

◇ 演習：NO をアサーティブに伝えてみよう ◇

## 4. まとめ

**講座料** 1日研修 160,000～200,000円（税別）

**時間** 9:00～17:00【12:00～13:00を除く】 ※ ご相談に応じます。

**資料** テキスト使用1,500～2,000円/冊（税別）