

おすすめの本

意見や気持ちを
伝えるのが苦手

主張をしても
うまく伝わらない

こんなことは

ありませんか？

なかなか
「NO」が言えない

でも、どうしたらいいのだろう…

つい感情的に
なってしまう

相手を傷つけずに
伝えたい

そのヒントが満載の、アサーティブジャパンおすすめの本はこちら ▶

どんな場面でも気まずくならない方法とは？

ビジネスの場面で使えるアサーティブな自己主張。

「できる人」が
使っている33の
アサーティブな
言い方

気まずくならない！ 自己主張のしかた

森田汐生／著 | 大和出版 | 2011年 | ¥1,365 (税込)

上司や部下に仕事を依頼する、仕事のやり方を注意する、できないことを断るなど、「言うのが気まずい！」場面で、相手から「なるほど、よくわかった」「納得した」「この人とは仕事ができる」「仕事がやりやすい」と思ってもらえる、自己主張のしかたを中心にまとめた本です。組織の中堅どころとして、「上にも下にも」コミュニケーションをとっていかねばならない30代のビジネスパーソンを対象とした、わかりやすいアサーティブ入門書。明日からすぐに使える具体的な方法がわかります。

内容

第1章

話をしっかり聞いてもらえる
「切り出し方」

第2章

「言いたいこと」が確実に伝わる
「話し方」

第3章

相手との関係が気まずくならない
「断り方」

第4章

「アサーティブな関係」
を作り出す「受け止め方」

第5章

争わずに問題が片づく
「ダメ出しの方法」



コミュニケーションの「伝えかた」と、人間関係の「向き合いかた」の指針書!

気持ちが伝わる話しかた

森田汐生/著 | 主婦の友社 | 2009年 | ¥1,500 (税込)



自分自身が「変わる」ことを通じて関係性を対等なものにしていくことの重要性や、人間関係の葛藤を引き受ける力の大切さなど、アサーティブジャパン代表・

森田の熱い思いがちりばめられています。

「立場は違っても、"同じ人間同士である"というところに立つことができれば、『こっち側』と『あっち側』をつなぐ架け橋ができる」(本文 p.217) アサーティブネスを知らない一般の方も、トレーニングを受けて理論をもっと深めたい方も、どちらにも満足いただける内容です。

- 対人ストレスを減らすために
- さわやかな人間関係をつくる表現方法
- 状況別アサーティブな対応法
- 対等な関係を築くヒント
- 無理なくアサーティブであり続けるためには

内容

アサーティブネスの第一人者アン・ディクソン氏による働く女性のための一冊。

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 | 2009年 | ¥1,575円 (税込)

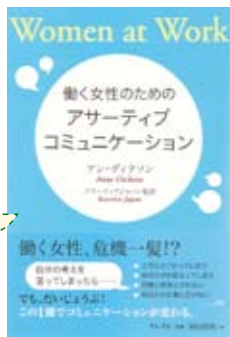
- 相手を怒らせないで自分の意見を伝えたい
- 「攻撃的」と受け取られないように部下を注意したい
- 自信を持って反対意見を言いたい
- 仕事もプライベートも大事にしたい

そんな働く女性のための実践的ガイドブック!
この一冊でコミュニケーションが変わります!!

内容

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 第1章 アサーティブネスとは | 第8章 批判に対処する |
| 第2章 堂々と話す | 第9章 威嚇をもって対処する |
| 第3章 自分自身を真剣にとらえる | 第10章 効果的に批判する |
| 第4章 職場での感情をコントロールする | 第11章 職場におけるジェンダーの問題 |
| 第5章 「ノー」と答えるとき | 第12章 職場の文化 |
| 第6章 限界を設定する | 第13章 ばかげたことをやってみる価値 |
| 第7章 怒りを上手に表現する | 第14章 女性の敵は女性なのか |
| | 第15章 女性たちが新しい秩序をもたらす |

職場で対等にコミュニケーションをとっていくための秘訣がぎゅっと詰まった一冊です。ぜひこの機会にお買い求めください。



はじめて学ぶ方におすすめ!!

言いつらいことがサラリといえる本

森田汐生/著 PHP 文庫 2009年 ¥580 (税込)



言いたいことはたくさんあるのに、うまく伝えられなくて困ったことはありませんか? 「相手を傷つけたくないのに」「断れない、どうしよう」「なんて言えばいいんだろう」と悩むあなたへ。4コマ漫画をふんだんに取り入れた、大変読みやすい本です。主人公のアサ子が、困った場面で自分の気持ちを言葉にするコツを紹介し、アサ子の心の中に住む「3人の小人」たちと仲良く暮らす知恵がちりばめられています。

さらに学びを深めたい方におすすめ!

それでも話し始めよう アサーティブネスに学ぶ対等なコミュニケーション

アン・ディクソン/著 クレイン 2006年 ¥1,890 (税込)



この本では、難しい課題について二人が向き合って話し合うときに生まれる「力関係」について、真正面から取り上げています。社会的・個人的力関係にふりまわされることなく、また人間関係を壊すことなく、難しい課題について率直に対等に、思いやりを持ってコミュニケーションするにはどうしたらいいのか。本書は豊富な事例を交えながら、その理論と実践を提供します。

入門から実践まで、丁寧に書かれたアサーティブネスの古典的バイブル!

第四の生き方 「自分」を生かすアサーティブネス

アン・ディクソン/著 柘植書房新社 1998年 ¥1,890 (税込)



はじめてアサーティブネスを学ぶ人を対象に書かれた入門書です。またいい理論書であるとともに実践書でもあります。あなたが誇りと自己信頼を取り戻し、希望をもって人と社会に関わっていくことが何より大切。誰でもない自分自身の人生を生きるために、この本はたくさんの具体的な方法と指針、そして実践的な練習の場を与えてくれるでしょう。

断るのが苦手な方におすすめ!

「NO」を上手に伝える技術

森田汐生/著 あさ出版 2005年 ¥1,575 (税込)



本書は、「ノー」を上手に伝える技術について述べています。しかし、実はそれだけではありません。「ノー」を伝える技術を磨くということは、「ノー」を言うことのできる<人間関係のスキル>を磨くということです。お互いの立場を理解し合えるような「ノー」、相手を攻撃したり、反対に黙ったりするのではない、誠実で率直な「ノー」の伝え方。その考え方と方法をあますところなくお伝えします。

※在庫残りわずか

初めて学ぶ方におすすめ!

あたらしい自分を生きるためにアサーティブなコミュニケーションがあなたを変える

森田汐生/著 童話館出版 2005年 ¥1,400 (税込)

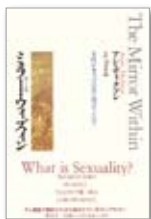


アサーティブネスの全体像を、やさしい語り口調で書いています。特に、小さいお子さんを持つお母さんたちに対しては、自分が人生の主人公になっていい、自分を評価する尺度は周りの人ではなく自分が持っているんだよ、自分のことをもっと好きになっていいんだよ、というメッセージがちりばめられています。

自分の体をまるごと愛するヒントが満載!!

ミラーウイズイン

アン・ディクソン/著 新水社 1997年 ¥2,300 (税込)



セクシュアリティとは何か・・・その答えは、あなた自身の中にあります。6ヵ国語で翻訳され、今も読まれているロングセラー。興味のある方は、ぜひ読んでみてください。自分自身のからだも心も、まるごと愛するためのヒントがいっぱいです。

※AJで購入すると2,300円が1,800円になります!!

燃え尽きを防ぎ、誇りを持って仕事をするために…。

支援者の方、必読の一冊！

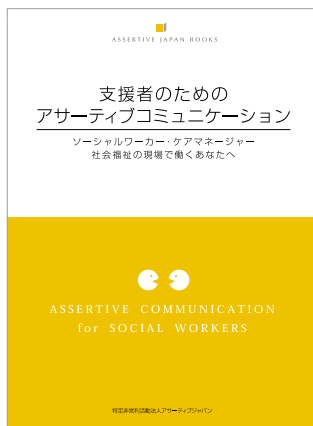
支援者のための アサーティブコミュニケーション

～ソーシャルワーカー・ケアマネジャー福祉の現場で働くあなたへ～

アサーティブジャパン／編著 | Ajブックレット | 2009年 | ¥800 (税込)

よりよい支援を行うために社会福祉の現場で働く人々は、高いコミュニケーション能力が求められています。本書では、支援者（ソーシャルワーカー・ケアマネジャーなど）に求められるコミュニケーション能力として、自分も相手も大切にする主張の方法であるアサーティブネスについて詳しく紹介しています。各章ごとに、現場の事例をふんだんに交え、それをアサーティブに伝えるにはどうしたらよいかを掲載。

明日から現場で使えるヒントが見つかるおすすめの一冊です！



内容

第1章 アサーティブネスとは

第2章 職場で話し合いのできる関係をつくるために

- その1 頼みごとをする・相談する
- その2 はっきり断る
- その3 上手に注意する
- その4 批判への対処法

第3章 支援者としての自分を大切にする

- その1 コミュニケーションにおける権利
- その2 ほめ上手・ほめられ上手になる
- その3 自己信頼を築く

第4章 ソーシャルワーカーによる体験記

- 支援者自身が自分自身を大切にすること
- よりよい支援のために

書店では販売していません。
お申込みはアサーティブジャパン
事務局までどうぞ

アサーティブジャパン創立時代の森田汐生のエッセイ

アサーティブに生きる

森田汐生／著 | Ajブックレット | 2010年 | ¥500 (税込)



アサーティブジャパン代表の森田汐生が2004年から2006年にかけて、ブログに書いた文章から32話を選んだエッセイ集。アサーティブジャパンをNPO法人として立ち上げた当時の、ミッションにかける熱い思いと代表としての真摯な姿勢が全編から伝わってきます。アサーティブネスを支えることばや情報、コミュニケーションなどについて考えるだけでなく、「幸せのかたち」や「生きることの意味」など人間的柔らかさも感じられる珠玉の一冊。

短時間でアサーティブネスの概略がつかめます！

アサーティブネスへようこそ

森田汐生／著 | Ajブックレット | 2000年 | ¥500 (税込)



北海道新聞の生活面に連載された、AJ代表森田汐生のコラム「さわやかに自己表現」を編集し直し、ブックレットにしたものです。「アサーティブってなに?」「気持ちを言葉にしてみよう」「不当な批判をされたとき」「怒りをアサーティブに取り扱う」など、見開き1ページで1テーマがシンプルにまとめられた読みやすい・わかりやすい本として評判です。初心者から、講座修了者のフォローアップ用まで、幅広く使える本です。

アサーティブネスの第一人者である

アン・ディクソン氏による講演録！

アン・ディクソン来日記念講演 **対立を超え対等な地平へ**
FOR THE EQUAL SOCIETY - Assertiveness and Us -

アン・ディクソン／著 | Ajブックレット | 2007年 | ¥500 (税込)



2006年1月、アン・ディクソン氏を日本に招聘した際に行われた記念講演の講演録です。講演ではこれまでなかなか触れる機会がなかったアサーティブネス発展の歴史を、アン氏自らの体験をふまえ語られました。今後はいかにアサーティブネスの原則を失うことなく発展させていけばよいのか。「はしご」というメタファーを用いたアン氏によるアサーティブネスの最新の理論がおさめられています。英文での講演録も掲載。

注文書

▼ご記入の上、FAXを送信してください。担当者より、ご記入のFAX番号かメールアドレス宛にお支払い総額をご連絡いたします。

FAX 042-580-2528


書籍名	冊数	書籍名	冊数
	冊		冊
	冊		冊
フリガナ	ご住所(〒 -)		
お名前			
電話番号	FAX	メールアドレス	

アサーティブ日本の書籍は
ホームページからもご注文いただけます。

 <http://www.assertive.org>

お預かりした個人情報、次の通り当団体のミッションと事業に沿って、個人々々・各団体に適したサービスと情報提供を実現するために利用されます。これ以外の目的で利用されることや、第三者に提供することは一切ありません。●本のご注文を頂いた場合の管理・連絡および手続、発送業務、講座開催等のご案内業務

お問い合わせ・お申し込みは

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