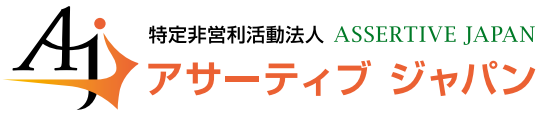


ASSERTIVENESS



アサーティブネスとは、 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。

アサーティブネスには、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。

アサーティブネスの四つの柱

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、的をしぼ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)

アサーティブネスとは、自分の表現する権利と相手の表現する権利を大切にしたコミュニケーションの方法論です。アサーティブネスの思想そのものは、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。アサーティブネスは、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「かけがえのないもの」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

アサーティブネスは、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。

そのためにアサーティブジャパンでは、

- アサーティブネス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ネストレーナーを派遣します。
- アサーティブネスを伝える伝え手（トレーナー）を養成します。

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。

MESSAGE

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ネス・トレーナーの派遣を行うこと、そして、アサーティブネス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には、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、派遣労働者や中途採用が増え、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ことも珍しくない中、自分も相手も尊重したコミュニケーションの力（アサーティブネス）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目指すことが、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



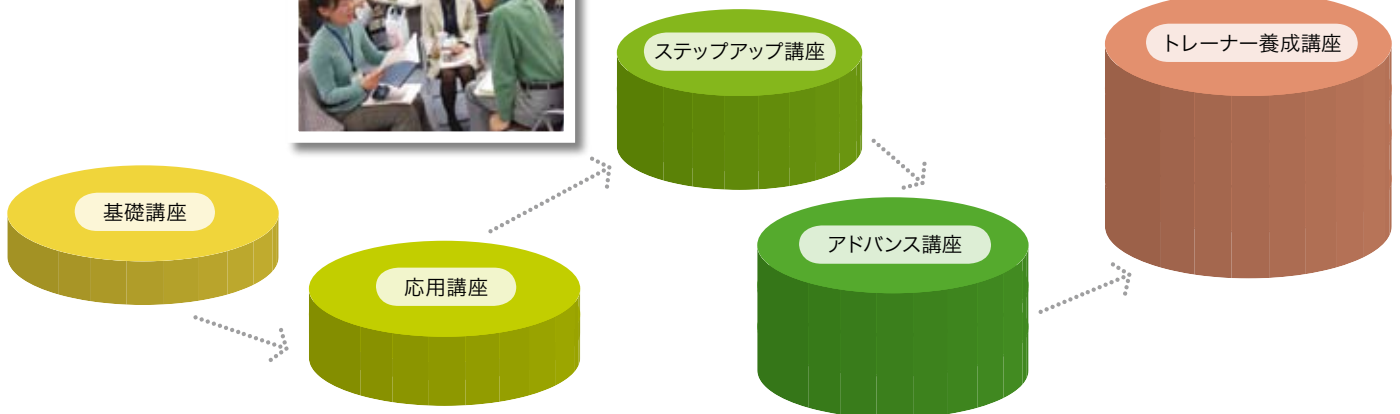
私たちの講座で一緒に学んでみませんか？

アサーティブネスを身につけるにはトレーニングが一番の近道です。

基礎講座

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、アサーティブネス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。

- アサーティブネスとは何か
- 私たちの権利
- 率直に頼んでみよう
- 「NO」と言ってはっきり断る
- ほめる・ほめられる
- 自分を愛すること



応用講座

応用講座では、基礎講座修了者を対象に、アサーティブネス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。

- 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

ステップアップ講座

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、講座名の通り、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」「むずか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。

- 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

アドバンス講座

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。アサーティブネスでは、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。

- 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

トレーナー養成講座

アサーティブネス・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（アサーティブネストレーナー）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。

- アサーティブネスの歴史と理論を理解する
- プレゼンテーションを身につける
- 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

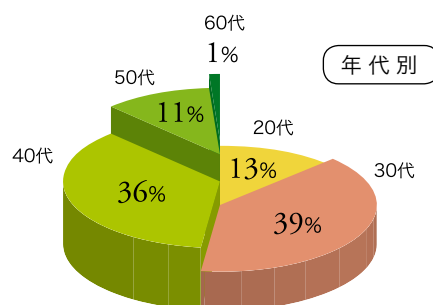


※その他にもアサーティブジャパンでは、ロールプレイ講座や1日速習講座、海外から講師を招へいた講座など、さまざまな講座を開催しています。詳しくはホームページをご覧ください。

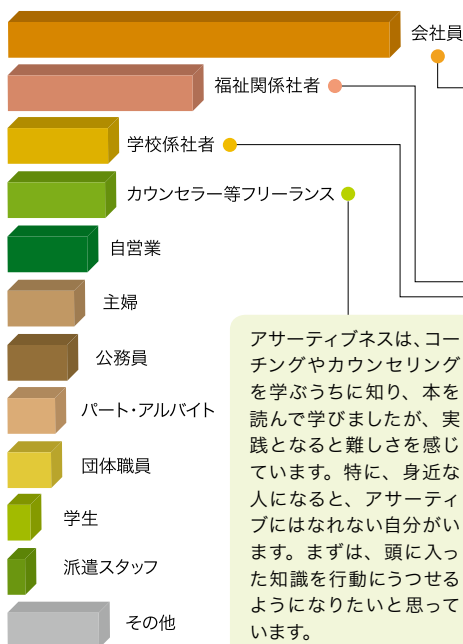
受講者の
横顔

いまやコミュニケーションはすべての人の必須スキル！ さまざまな職業の方がアサーティブネスを学んでいます。

2004年から現在まで、アサーティブジャパン（以下AJ）のアサーティブトレーニング（主催講座および講師派遣による講座）を受講した方はおよそ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。以下に、2007年・2008年の主催講座のデータをもとに、参加者層をグラフにしてみました。



職業別



職業別参加動機

現在わたくしは営業マネージャーをしています。自己主張が苦手です。部下及び顧客に対して適切な自己表現を必要とされる立場にあります。相手を尊重しながらも自己主張できるスキルを学び、ビジネスをはじめ充実した自分の人生を送るために受講を希望します。

現在、障害者介護の仕事をしています。その中で、スタッフや利用者さんである障害を持った方たちへよりよいコミュニケーションが取れる方法を模索している最中です。何かヒントになればいいと思い受講を希望します。

学校関係者です。複数の職員で複数の子供たちを指導する体制をとっており、指導にあたって温度差や考え方の違いからスムーズに連携が取れていないと思うことがあります。講座を受けることで仕事に役立てたいと思っています。

アサーティブネスは、コーチングやカウンセリングを学ぶうちに知り、本を読んで学びましたが、実践となると難しさを感じています。特に、身近な人になると、アサーティブにはなれない自分がいます。まずは、頭に入った知識を行動にうつせるようになりたいと思っています。

一番多いのは30代から40代。

でも、それ以外の年代の方もご安心を。アサーティブネスとは、さまざまな立場や年齢・価値観の違いがあっても、お互いを尊重して対等に向き合うこと。AJの講座ではこうした考えを大切に、講座の中から対等であることを実践して学びを深めていきます。

過去、最高齢の方は81歳。講座の中から年齢を超えて対等であることにチャレンジされたその姿は、私たちにたくさんの勇気と希望を与えてくれました。コミュニケーション能力の向上を目的とするに年齢は関係ありません。「若すぎるから」「もう年だから」と思って受講をあきらめる前に、ぜひ一度講座にいらしてください。あなたのその勇気が、グループ全体の学びを深めることにもつながるのです。

こんなに変わりました、私の毎日。 小さな変化から大きな変化まで。

断わった自分に合格点をあげたい

Kさん・女性

基礎講座に参加して大変力づけられました。そして、さっそく「ノー」を言う実践をしてみました。これが出来たのは、ロールプレイの時に、グループのみんなから「よかったよ！」と**いっぱい言ってもらえたから**…。勇気が出ました。

とても苦手な保険外交員をしている親戚の叔母さんに、“新人勧誘の食事会を断る”というものです。これまでは、ずっと押し切られていやいや参加していました。

それを電話で断りました。「行きません」ということと、「保険の外交の仕事をするつもりがないのに食事だけ食べるのは気がひける」と話しました。叔母さんはすこし驚いたようですが「なぜ？どうして？いいじゃない」というようなことにはならず、「はい、わかりました」と言っていました。

どこまでわかってもらえたのか、悪く思われていないか電話を切った後、顔が見えないだけに不安な気持ちになりました。しかし結婚してから今まで、その人に対してははっきりした理由がないのに断ったことがなかったので、**自分に合格点をあげたい気持ち**です。

アサーティブトレーニングに行かなければ、またいやいや食事会に行つて無理して面接にも出ることになり、新人研修までしっかり参加、というコースになっていたと思います。そして、この人は断らない人と思われ、また次もその次もなっていたと思います。

ひとまず、お礼とご報告まで。本当に、勇気と方法を与えていただきありがとうございました。

競争から調和へ

Tさん・男性

私は大阪の高校で教えています。

アサーティブネスと出会うまでの私はとても威圧的な教師でした。同僚に対しては、自分の考えを押しつけることも度々ありました。また、生徒たちに対しては、いつも命令口調で接していました。生徒が悪いことをしたときなどは、叱るというよりは、怒鳴り散らしていました。

よく考えると、この怒りは、生徒の失敗が自分の指導力不足につながり、自分の評価が下がると思う不安から来たものでした。そのような生徒の指導の後、嫌な気分になり、「自分は正しいことを言っていた」と振り返りつつ、考え込むことも多々ありました。

私は男に生まれ、「何事にも一生懸命にやること」「周りに負けてはいけない、誰にも負けてはいけない」「仕事をして家族を食わせていくこと」と教え込まれてきました。だから、表面上だけでも、学習指導（授業）、クラス指導、その他、学校の中の仕事がうまく流れていけば良いと思っていました。

40代に入り、それまでの無理が重なったのか、**体調を崩して入院**しました。現場復帰までは半年ほどかかりました。

そんな中、アサーティブネスを知り、基礎講座を受けました。講座の中でロールプレイを通じて練習したことが、日々での生活でとても役に立っています。特に、「**私自身を大切に**」という考えに、「**相手も大切に思う**」という心の姿勢が結びついたとき、**想像をはるかに超えた結果が生まれてくる**ことを知りました。

生徒たちには、大きな声は無用になりました。静かに落ち着いて、いけないことはいけないよと話しかけることでお互いに向き合つて話ができます。特に、学校に出てこれない生徒と話をする際には、**生徒の話をゆっくり聞こう**と思つて接している自分を発見しました。同僚や上司との関係においても、相手の意見を聞き、自分の思いを伝えると、次に話し合う状況が生まれ、両者の一致点が見いだされていきました。

また、母にも、長男だからと思つて無理をしていたことも、できないことはできないと伝えることができ、いい関係になって生活しています。連れ合いとの関係も、今まで以上に何でも話をするのができて喜んでます。

残り約10年の教師生活に、この「自分も大切にし、相手も大切にしていけるアサーティブネス」をもっと勉強しながら過ごしていきたいと思っています。



自動車部品メーカーに務めて約10年になります。今年に入って異動があり、私はこれまで経験がない新しい仕事に取り組むことになりました。

仕事が変わったので業者の方と打ち合わせをする機会が増えました。私は、打ち合わせの場で話題がよくわからないにも関わらず、周囲に合わせて話をしたり、さしさわりのない質問をしたりして、わかったような顔をしてふるまうことがありました。自分に十分な知識がないことが見破られることは、自分の立場を弱くすると考えていたからです。

そんな時アサーティブの基礎講座を受けました。そこで「自分と相手に誠実であること」「自分の気持ちに気づいてごまかさないこと」を学び、むしろわかったような顔をし



ていることは、自分にも相手にも不誠実だったと気づきました。

講座が終わって数日後、初めて会った営業担当者に正直に言ってみました。

「実は私は最近この仕事を担当するようになったばかりなので、よくわからないことが多いのです。基本的なことから説明して頂けると、助かります。」

「要求を伝える」で習った話し方のポイントを意識し、知識のない自分を決して卑下することなく、対等に、そして率直に伝えました。すると「そうですか。それではそのようにします。わからない部分があれば、途中で質問して下さい。」と言って、ていねいに説明してくれました。

「相手に対して優位に立とう」という意識がなくなった分、肩の力を抜いて話を聞くことができ、打ち合わせも有意義なものになりました。それ以降に対応した営業担当者にも同じように率直に伝えてみましたが、自分の立場が悪くなったり、商談がうまくいかなかったりなどということはありませんでした。

今後も「誠実であること」を意識していきたいと思います。

“怒り”は私の宝物

1歳の時に、ポリオに感染し両下肢に障害を持った私は、「みんなにお世話になるのだから、良い子でいるように」とさとされ、自分でもそう思うことに何の疑いもなく生きてきました。だからみんなと同じことができなくても、特別な扱いをされても、それは「障害」があるから仕方がないと思っていました。自分にはみんなと同じことをする権利がないと思っていたのです。

しかし障害者運動をやっている仲間たちと出会い、「権利意識」とは「わがまま」なことではなく、「自分を大切にする心」だということを学びました。あわせてアサーティブネスにも出会い、それからは小さな問題にも粘り強く向き合うことを心がけています。

ある冬の日。他県から駅に戻ってくると外は20センチの積雪。1センチの雪ですら車椅子は立ち往生するのに、駐車場に置いた車までたどりつけそうにもありません。

駅員に手伝いを頼み、ラッセル車のように20センチの積雪の中を進みました。たかが数メートルなのに車にたどりついた時には全身雪だるま状態。駅員は私を車に乗せると親切に車の屋根の雪をはらい、車の前の雪を除雪してくれました。そうしてなんとか駐車場から脱出し、家にたどりつくことができました。ロードヒーティング(熱で雪をとく設備)の通路からわずか数メートル、そんな距離でも私は一人でたどりつくことができませんでした。

数日後にはまた出かける予定があったので、市役所に「せつかく車椅子の駐車スペースを確保してもらっても、雪

が降ると使えなくなってしまう、とても困るので、スペースまでの数メートルを消雪してほしい」と電話をしました。しかし答えは予想通り、予算がかかるので対応はできないとのこと。

「それじゃ車椅子のスペースはあっても使えないじゃないか!」、「怒り」がふつふつと湧き上がってきました。以前の私だったら「しょうがない」とあきらめるか、あるいは“怒り”のあまり興奮し、相手を攻撃していたかもしれません。しかしアサーティブネスを学んだ私は、冷静に相手と話し合いを始めることができました。

いくつかのやりとりを試してみたものの「やはり予算がない」の一点ばり。何度も“怒り”を感じつつも、それを前向きなエネルギーとしてとらえ、粘り強く話し合いを続けました。結局、設備の変更までは至らず「申し出があったら手伝う」というところに落ち着きました。

納得のいくものではありませんでしたが、まずは第一階段を踏み出せました。こうした小さな一歩の積み重ねが社会を変えていくことを信じて、あきらめずに話し続けたいです。

障害があることを誇りに思い、あたり前に堂々と出かけられる社会にしたい。そのためには自分を卑下することもなく、相手に言い分を一方的に押し付けることなく、対等な目線でしっかりと向き合っていける自分になりたいです。

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（アサーティブネス）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8名、全国にトレーナー会員70名。

設立年・事業概要

設立年 2004年

- 事業概要
1. 会員事業（会員対象の研修・情報提供）
 2. 研修事業（基礎講座・応用講座等主催講座の開催）
 3. 人材養成事業（アサーティブネストレーナーの養成）
 4. 講師派遣事業（委託業務への講師派遣）
 5. 情報提供事業（ウェブ制作・管理）
 6. 教材制作事業（テキスト、ブックレットの制作）

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

- ・住友商事株式会社（東京都）・マカフィー株式会社（東京都）
- ・三井化学株式会社（千葉県）・三菱化学株式会社（茨城県、三重県）
- ・NEC（神奈川県）・日本ポリエチレン株式会社（神奈川県） ほか多数

◆ 国・自治体職員研修

- ・人事院関東事務局（国）・川崎市職員研修所（神奈川県）
- ・市町村職員中央研修所（市町村アカデミー）（千葉県）
- ・埼玉県人事課（埼玉県）・（財）山口県ひとつくり財団（山口県） ほか多数

◆ 病院

- ・北里大学病院（神奈川県）・東京歯科大学市川総合病院（千葉県）
- ・千葉県こども病院（千葉県）・武蔵野赤十字病院（東京都）
- ・兵庫医科大学病院（兵庫県）・魚津市富山労災病院（富山県）
- ・国立療養所大島青松病院（香川県） ほか多数

◆ 大学・専門学校

- ・武蔵野大学（東京都）・清泉女子大学（東京都）・一橋大学（東京都）
- ・東徳島看護学校（徳島県）・明治学院大学（東京都）
- ・聖路加看護大学（東京都）・松下看護専門学校（大阪府）

◆ 労働組合

- ・日本労働組合総連合会（東京）・UIゼンセン同盟（大阪府）
- ・日産労連（東京都）・全日本自治団体労働組合（東京都） ほか多数

◆ 男女共同参画・女性センター

- ・（財）横浜市男女共同参画推進協会（神奈川県）
- ・女性と仕事の未来館（東京都）・山形県男女共同参画センター（山形県）
- ・名古屋市男女平等推進センター（愛知県） ほか多数

お申込み・お問い合わせ

 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