

# 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 ▶

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！

自分も相手も  
心地いい  
アサーティブな  
表現術

## 気持ちが伝わる話しかた

森田汐生／著 | 主婦の友社 | 2009年 | 1,429円 +税



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。

### 内容

- 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

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 | 1,333円 +税



アサーティブの全体像を、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て自分が持っていていいんだよ、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。

### 内容

- 第1章 アサーティブネスに、ようこそ
- 第2章 アサーティブに伝えるとは
- 第3章 テーマ別に学ぼう「アサーティブな伝え方」
- 第4章 自分を知り、よりよく生きるために
- 第5章 次の一歩を踏み出すために

※お問い合わせ、ご注文は  
直接童話館出版社へ

## 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 | 1,300円 + 税



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なければならない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」

## アサーティブ式人間関係を壊さない「言い方レッスン」

## イライラを引きずらない! 「怒り」の上手な伝え方

森田汐生／著 | すばる舎 | 2013年 | 1,400円 + 税



率直な自己表現ができる「アサーティブの手法」を用いて、怒りを感じたときの適切なコミュニケーション方法を紹介していきます。どのように伝えれば、建設的な人間関係を結ぶのか、批判されたときの対処法や、たまた

### 内容

- 第1章 これでは気持ちが伝わらない! — 「怒り方のクセ」に気づこう
- 第2章 感情が高ぶったらこうする! — 心がスッと静まる「五つの視点」
- 第3章 伝えたいことを明確にする — 怒りの裏にある「気持ち」とは?
- 第4章 人間関係を前進させる — 怒りを伝える「基本レッスン」
- 第5章 しこりを残さないコツがある — 批判されたときの対処法
- 第6章 快適な人間関係を手に入れる — 「たまった怒り」を上手に伝える
- 第7章 どんな場面でもたじろがない — 「怒りをぶつけられた」ときの対処法

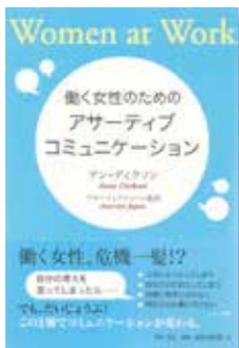
た怒りを安全に表現する方法、他人に怒りをぶつけられたときの対処法などを分かりやすくまとめた一冊。

アサーティブの第一人者  
アン・ディクソン氏による働く女性のための一冊

さらに学びを深

## 働く女性のための アサーティブ・コミュニケーション

それでも話し始  
アサーティブネスに学



- 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！



アン・ディクソン／著  
クレイン 2009年  
1,500円＋税

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っしりと詰まった一冊です！

アン・ディクソン／著  
クレイン 2006年  
1,800円＋税

### アサーティブについて原書で読みたい方へ～おすすめの英語版書籍

イギリス国内でミリオンセラーとなったアン・ディクソン氏による『第四の生き方』の原書

## A Woman In Your Own Right

アン・ディクソン／著 Quartet Books; 30th Anniversary 版 2012年  
アン・ディクソン氏の著書であり、イギリス国内でミリオンセラーとなった本『A Woman in Your Own Right』（邦訳『第四の生き方』/つけ書房新社）の、30周年記念にあたっての改訂版。出版当初は170ページ程度だったものが、今回の改定本で280ページになり、豊富な事例と、この30年間のイギリス社会の変化が盛り込まれた充実した内容となっています。



読みたい方におすすめ!

入門から実践まで、丁寧に書かれた  
アサーティブの古典的バイブル!

## めよう ぶ対等なコミュニケーション

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。

## 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  
1,800円＋税

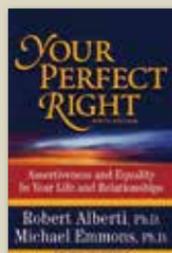
この本は、はじめてアサーティブを学ぶ人を対象に書かれた入門書です。また丁寧な理論書であるとともに実践書でもあります。あなたが誇りと自己信頼を取り戻し、希望をもって人と社会に関わっていくことが何より大切。誰でもない自分自身の人生を生きるために、この本はたくさんの具体的な方法と指針、そして実践的な練習の場を与えてくれるでしょう。

原書初版から40年～アサーティブトレーニングのバイブル

## Your Perfect Right Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships

Robert E. Alberti, Michael, Ph.D. Emmons / 著 Impact Pub; 9版 2008年

上司から明らかなパワハラを受けた、いつも他人からの要求に嫌といえない——こんな時、あなたは無力感に襲われたり、イライラしたりしないでしょうか? この本はそのようなストレスの原因を探りながら自分を効果的に表現していく方法を学んでいくアサーティブトレーニングのバイブルです。原書初版から40年、現代社会の非アサーティブな問題も取り上げた待望の改訂版。日本語版も出版されています。



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円 +税

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円 +税



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。アサーティブを支えることはや情報、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円 +税



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。

