

「アサーション」で築く素敵な人間関係

～わたしもOK あなたもOKのコミュニケーション～

普段、皆さんは自分の言動を振り返って「言い過ぎてしまったな」とか「本当はこう言いたかったのにな」などと、後悔することはありますか？この講座では、次の2点を目標に、自他尊重のコミュニケーションであるアサーションの基礎を学びます。

- ・アサーションとは何かを知り、自分の思いを率直に表現することができるようになる。
- ・自分を大切にしながら、相手も尊重するコミュニケーションを実際の生活に取り入れ、人間関係をよりよいものにする。

ぜひ「アサーティブ」な表現を身につけてスムーズなコミュニケーションを明日から実践し、生活をより豊かなものにしていきましょう。

KK²で無料動画公開中

<https://www.kk2.ne.jp/program/assertion/2889>



【動画INDEX】

- 1 第一部 コミュニケーションの3つのスタイル
【アサーティブ・ノンアサーティブ・アグレッシブ】
2019年11月28日公開（8分37秒）
- 2 第二部 簡単なテストで自分のアサーション度を知ろう
2019年12月26日公開（8分28秒）
- 3 第三部 アサーティブになれないのはなぜ？
2020年1月30日公開（8分）
- 4 第四部 アサーティブになるためのポイント
2020年2月27日公開（9分57秒）



講師 文川 実 キャリア開発カウンセラー、アサーション認定トレーナー、1級キャリアコンサルティング技能士、中小企業診断士

【経歴】 修了課程：大学卒業、会社勤務を経て平成10年に独立。

現在：産業分野を主な活動領域に、個人支援（キャリア開発支援等）と組織支援（組織開発支援等）の統合を目指して活動している。専門分野は、キャリアカウンセリング、アサーショントレーニング、グループアプローチ、組織開発（OD）。

【資格】 キャリア開発カウンセラー（JICD認定）、アサーション認定トレーナー（日精研認定）、1級キャリアコンサルティング技能士（厚労省認定）、中小企業診断士（経産省登録）。日本産業カウンセリング学会理事、日本キャリア開発研究センター（JICD）理事、ナラティブ実践協働研究センター（NPACC）スターティングメンバー。

★さらに学びを深めたい方に★

日本・精神技術研究所「アサーション・<自己表現>トレーニング」講座



<https://www.nsgk.co.jp/kojin/at>

参考図書：平木典子著
アサーション・トレーニング



震が関ナレッジスクエア（KK²）Webサイトでご覧いただけます！

「しごと力向上ライブラリ」は社会で活躍するために必要な「しごと力」を学べる動画プログラムを掲載しています。

一般財団法人AVCCの公益目的事業として、無料でご提供しております。

KK²





障がい者と共に働く共生社会「量から質へ」
 文章で人の心を動かすための「5つの基本」
 障がい当事者が語る！コミュニケーションのバリアフリー
 しごと力を高めるビジネスコミュニケーション「7つの極意」
 帰宅困難者問題を考える
 会議の能率アップ-しごと力を高めるファシリテーションの極意-
 介護離職しない・させない！
 ～ビジネスパーソンが知っておきたい「親の介護」のこと～
 落語の舞台から見た法律
 正しく知ろう がんのはなし
 AI社会に求められるしごと力～行動力コンピテンシーの基礎と実践～
 「アサーション」で築く素敵な人間関係
 ～わたしもOK あなたもOK のコミュニケーション～
 できていますか？信頼される職場づくりのための「報告」
 ～情報セキュリティ事故が起きて慌てないために～
 日本の財政を考える
 40歳からの結晶性能力の伸ばし方 ～ミドル世代の生き残り術～
 心に響くプレゼンテーション
 みんなちがってすてきだね～自閉症の理解はじめの一步～
 あなたの「話力」でビジネスコミュニケーション力UP！
 実務に役立つISMSの基礎
 ～情報セキュリティマネジメントシステムとは～
 基礎から学ぶ 仕事に活かすインターネット
 育てて増やそう！わたしのお金 ～つみたてNISAを活用した資産形成のすすめ～
 チームで成果を引き出すための強み引き出し術
 これだけは知っておきたい「個人情報保護」(2017年度版)
 帰宅困難者問題に備える
 知って役立つ労働法
 現場でリーダーシップを発揮するために必要な10項目
 ビジネスパーソンのための情報セキュリティ基礎講座
 新ビジネスパーソン必見！大丈夫？あなたのことばづかい
 初心者向け！“しごと”がはかどるExcel(エクセル)活用術
 超高齢社会:未知の社会への挑戦
 ビジネスパーソンのためのビジネス敬語の時間
 岩手県気仙地域での地域医療実践と復興
 知っておきたい生命保険の基礎知識
 論理的な文章の書き方
 グローバル市場での人材マッチング
 従業員満足(ES)の基本を学ぶ ～働きがいのある職場づくりのために～
 営業秘密の管理対策 ～不正競争防止法の視点から～
 グローバル人材とは
 苦情・クレーム対応入門編 -お客様の申し出に的確に対応できますか-
 スマートフォンのセキュリティ対策
 今すぐはじめるBCPシリーズ
 あなたらしさとは ～強みの構造～
 世界(グローバル)の中で仕事をしていくために
 顧客満足(CS)の基本を学ぶ
 ～CSはあなたの身近なところにあります～
 知っておきたい熱中症 ～基礎知識と予防対策～
 被災地支援ボランティアに行く前に知っておきたいこと
 しごとのできる人の行動特性 ～コンピテンシーを学ぶ～
 仕事に役立つ会計の基本 ～管理会計入門編～
 21世紀の日本人に必要なちから
 個人情報保護のための内部監査入門
 復興支援・ボランティア活動(大学・企業)で知っておきたい心のケア

今こそ知っておきたい「仕事に役立つ会計の基本」
 メンタルヘルスのセルフケア
 ～こころすこやかに生きるヒント～
 ビジネス文書の基本
 Let's英語で電話対応
 長寿社会に生きる
 ビジネス基礎力としての問題解決 -問題解決の道具箱-
 すべての命を輝かせる地域づくり
 ミッションを見失わず～自分のキャリアを振り返って～
 社内で信頼される人になる！【NLPコミュニケーション術】
 マネージメント力を高める「幹事力講座」
 グローバル社会と日本人に求められる力
 潜在能力の組織的発揮 ～『働く人の喜び』を中心に据えた経営を目指す～
 ビジネスパーソン必修 マネー講座～貯蓄・保険・投資～
 これだけは知っておきたい個人情報保護
 知価社会とIT産業
 これだけは知っておきたい著作権
 知の地域づくりと市民の自立
 ホスピタリティ向上講座
 会議の達人 効果的・効率的な会議の進め方
 営業力向上講座 IT業界編 提案型営業のツボ
 新入社員研修 ビジネスマナーの基本
 ビジネスメールの基本
 ビジネスパーソンIT道場 ～データベース編
 ビジネスパーソンIT道場 ～ネットワーク編
 ビジネスパーソンIT道場 ～ハードウェアとソフトウェア編
 人を動かすビジネストーク術
 プレゼンテーション力向上講座
 キャリアデザイン ～経営シミュレーションからのアプローチ～
 社員研修の基本
 ビデオ撮影上達法！
 COPD どんな病気？予防と治療法は
 電話対応のマナー ～ビジネス電話の基本～
 潜在するSASへの対策
 ～知られざる社会影響への企業・社会の取り組み～
 オペラ「魔笛」虎の巻！
 今からできる防災マニュアル
 SARS(サーズ) 新感染症を知る
 起業家をめざす人たちへ
 ～女性起業家 笠松ゆみさんに聞く～
 やさしいがんの知識
 ユビキタス社会がやってきた
 子供の事故と病気 赤十字幼児安全法
 在宅看護技術 赤十字家庭看護法
 救命救急技術 赤十字救急法
 簡単フラワーアレンジメント教室
 情報セキュリティ ～最近のトピックスから～
 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の現状及び生活習慣病との関連
 デジタルの仕組み
 オフィスでできる簡単ストレッチ
 やさしいエイズの知識
 しごとのにほんご(外国の方向け)
 簡単ワイン入門 ～ワインの造り方から選び方まで～
 簡単フランス料理レシピ
 ヒューマンスキルとしてのマナーを磨く
 インターネットの仕組み

