

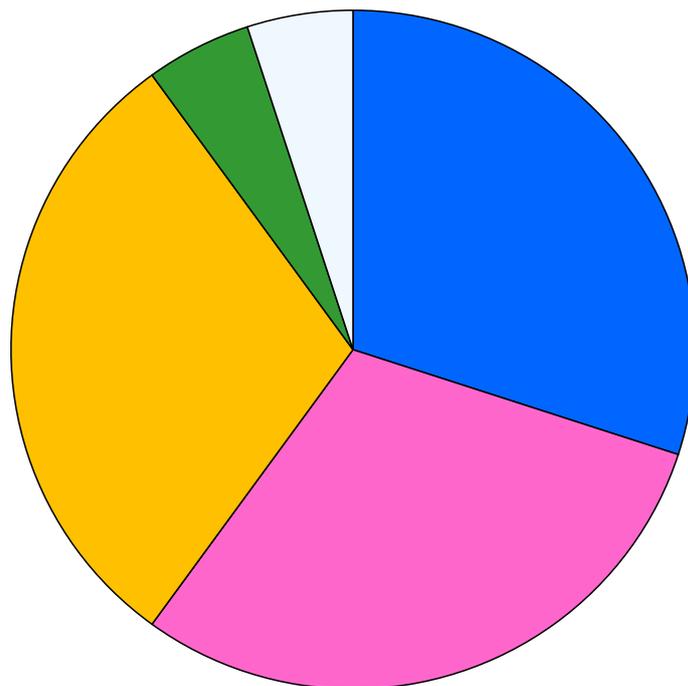
プログラム名 コミュニケーションの理想と現場のリアル～アサーションで変わる！～第13回デジタルTERA小屋 並木友里さん

単元名 RA

アンケートタイトル コミュニケーションの理想と現場のリアル

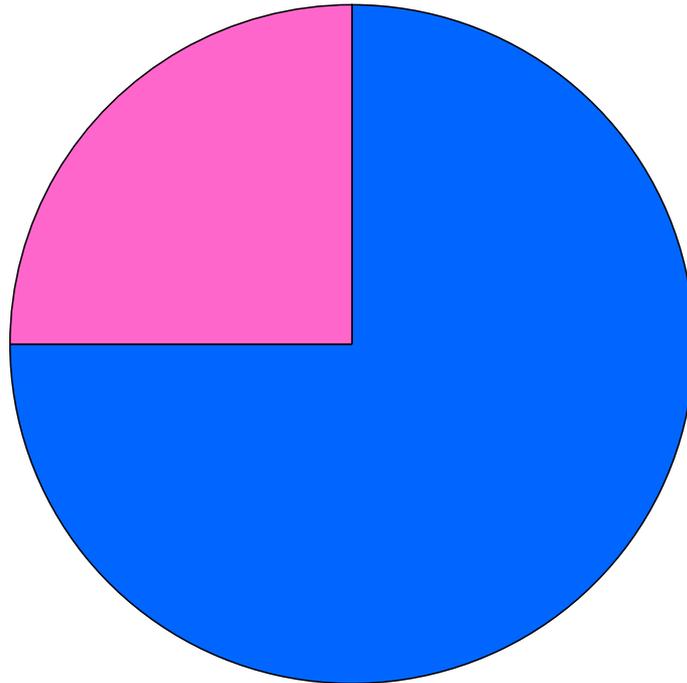
質問1 アンケートにご協力くださり、ありがとうございます。集計結果は、自由記述も含め、本プログラムのWebページで後日公開させていただく予定です（お名前は表示されません）。本プログラムを同僚や友人など身近な人におすすめしたいと思いませんか。11段階でお答えください（10＝必ず勧める～0＝勧めない）（択一式）

No	解答	人数	%
1	10＝必ず勧める	6	30%
2	9	6	30%
3	8	6	30%
4	7	1	5%
5	6	0	0%
6	5＝どちらでもない	1	5%
7	4	0	0%
8	3	0	0%
9	2	0	0%
10	1	0	0%
11	0＝勧めない	0	0%
合計		20	



質問2 本プログラムは、皆さまの働き方や生き方について考えるきっかけになりましたか。（択一式）

No	解答	人数	%
1	なった	15	75%
2	ある程度なった	5	25%
3	どちらもでない	0	0%
4	あまりならなかった	0	0%
5	ならなかった	0	0%
合計		20	



質問3 本プログラムにご参加いただいて、気付いたこと、これからご自身で実践したいと思ったことなどはありますか。
小さなことでも構いませんので、ぜひお聞かせください。（自由記述）

【自由記述】

- ・アサーションを日本語にしたいですね
- ・アサーションの歴史について教えていただいたことで、更に理解が深まりました。また、「DESC法」で伝えるというのが、とても分かりやすく、納得できました。試してみます。
- ・アサーションについて理解できたと思うので、苦手な対人関係で少しずつ使いたいです。
- ・今日は、貴重なお話をお聞きし、自分のコミュニケーションを、再確認することができました。アサーティブは一度ではなく、自身が表現し相手の反応を見てやり取りをする。自他尊重がだと理解できました。身近なところから実践したい。
- ・アサーションは言葉では知っていましたが、具体的なことがよくわかりました。すぐにでも実践したいと思います。
- ・アサーションは、主張することが必要だと考えがちだが、納得したうえでなら主張しないことも、アサーションだと聞き、確かにそうだと思った。上司の指示を受けるとき、理由を確認したり、自分の意見を伝えるようにしたい。
- ・気難しく考えず、自分自身が意識すればやり直ししつつより良い相互関係が生まれると思います。気づきが沢山あるセミナーでした。
- ・アサーションを意識し、実感を積み重ねて自分が実践できるようになったら、他人にも良好なコミュニケーションから伝わるのでは、そうしたら良いと思います。
- ・最も刺さったのは、避けるべき「過度の一般化」です。幼少期からずっと使ってきた言葉ばかりで、今気づけたことがとてもよかったです。ありがとうございました。
- ・客観的に状況を判断して、コミュニケーションをとる相手と共通の認識を作る。自分を主語に自分の考えを述べる。解決策・改善策を提案する。YES/NO、どちらの答えにも対応する準備をしておく。すぐに実践できるとは思いませんが、心掛けます。
- ・90分、もう終わりなの？という感じがしたが、交流会で解消しました。オンライン参加の方が交流会に参加できる方法がないのかな？と思いました。
- ・自身の意見を言うことがあまりないと感じました！????大きな気づきです????
なので明日から自分の意見を仕事でも私生活でも、少しでも言おう！と思いました！
自分の意見を言うのは素晴らしいことです…。（相手も自分も傷つけないこと前提で！）
あと、質問タイムの時に「若い世代とのテキストコミュニケーションが難しい」と仰っていた方がいらしたと思いますが、時間などがなくてちょっと冷たくて機械的なテキストを打って後悔したら、いつでもいいのでゆとりができたときに「さっきは冷たい文章になってごめん！時間がなくてああいう表現になったけど、何かあったらいつでも相談してね！少し時間がかかるかもだけど、いつでも聞かせてね！」と言った文を送ると相手は少し安心したり、前より少しコミュニケーションしようと歩みよれるん

じゃないかと思いました。ご参考までに

・互いを尊重したコミュニケーションが大事だと分かってはいるが、なかなかそれを実行できないところに難しさがあります。そんな時のアドバイスや考え方の転換を教えてもらえたらもっと役に立ちます。

・すべてが思うように上手くいく訳ではないとは思いますが、アサーションを理解して、コミュニケーションを取ればお互いに不快感を持つことなく、会話ができるんだということを学びました。どんな場合でも自己主張をするばかりではなく、相手の思いも汲んでいけば良好な人間関係が作れるということの原点のように思いました。中々自分の思いを「言えない」ことが多い自分をふり返って、アサーションを身に着けたいとも思いました。

・ビジネスの場だけでなく、日常生活でも心がけたいと思いました。ビジネスの場所であれば意識してできることも、オフの場だとなついつい自我がでてしまいます。オフの場でも身構えることなく活用できれば、コミュニケーションが楽しくなり。生活が豊かになると思いました。

・自分の意見や要望を飲み込むことがしばしばあるので、ある程度は出していきたいと思いました。また、相手が何かを言いたげな時は察せるようになればと思います。

質問4 並木さんへのメッセージ、全体を通してのご感想やご意見等ございましたら、ぜひお聞かせください。（自由記述）

【自由記述】

- ・ありがとうございました。まずは、夫婦間でアサーションしてみます。
- ・「ひとのあいだと書く生き物」響きました ありがとうございました
- ・アサーションのことがよくわかりました。ありがとうございました。アサーションを学びたいと思いました。今後もアサーションに関する講座をしていただければ、幸いです。
- ・ありがとうございました。私自身、かつては非主張的であることに悩んでいました。振り返ると、「察してほしい」という葛藤や、衝突を避けたい気持ちが強く、言い出せずにいたのだと思います。けれど、希望を率直に表現すること。相手の気持ちや表現を尊重すること。そして、お互いが納得できる点を探し、歩み寄ること。また、その積み重ねが、自己肯定感につながっていくそのお話が、特に心に残りました。
- ・貴重な講義、ありがとうございました。アサーション、言葉では知っていましたが、具体的な内容について、よくわかりました。私は比較的アサーティブなほうだと思いますが、気分や状況、相手次第で攻撃的だったりノンアサーティブになったりします。アサーションを意識しながら仕事、そして家庭でも取り入れていきたいと思っています。ありがとうございました。
- ・相手の意見を尊重すること、自分の考えも主張することどちらも大切だと改めて理解しました。実際の現場で実践することは難しさもありますが、身近なところから心がけていきたいと思っています。ありがとうございました。
- ・わかりやすく、すぐ実践できそうなヒントをたくさんいただきました。ありがとうございました。
- ・アサーションという言葉や定義に触れる機会は多かったものの、現実に結びつかなくピンとこなかったところが、並木先生のわかりやすいお話しで実感できました。
- ・本日はありがとうございました。具体的な事例を交えて説明していただいたので、大変わかりやすく、理解できました。「コミュニケーションが苦手だから避ける」と仰る方もいるのですが、諦めるのではなくDESC法などを活用すると人生がより豊かになるのだろうと感じました。並木先生の笑顔や優しい語り口調が素敵でした。
- ・アクティブな物言いで自分が嫌になったり角が立ったりすると「ノン・アクティブの方でいいや。流されよう」と思ってしまいます。でも、これでは仕事でも家庭でも良い成果を生み出さないし、相手にとっても不満が残るコミュニケーションなのですよね。失敗を繰り返すだけではアサーションなコミュニケーションはできないので、今日学んだスキルを心に留めて、明日からも失敗を繰り返して少しずつコミュニケーション能力を高めたいと思います。
- ・他者に思い伝える難しさを日々痛感しております。最後に話されたDESC法が腑に落ちました。頭で理解しても行動できるかわかりませんがやってみたいと思います。ありが

とうございました。

・改めてご講演いただきありがとうございます！とお礼を述べさせていただきます！
並木さんのお話（主にノン・アサーティブの話）を「これ、私のことだ…！」と始終思いながら聞いてました笑 私はノン・アサーティブ寄り人間だと思うのですが、昔は活発で行動力や発想力、素直に物事を言ったりする子供だったのに、学校や社会人と言う団体行動が多くなってからは、どちらかと言うと周りの空気や雰囲気を読んだり、自身の意見を引っ込めて黙ったりと、昔のような率直な意見を言ったり行動をするのはなんだか良くない、危険だと自分を少し抑えていた気がしました。しかし、成人を迎え仕事や生活をしていくと、私の意見も求められ、時には「私が何を考えているのかわからない」「人のことより自分のことに集中して生きてほしい」と人から言われ、非常に辛く、悲しい時期もありました。しかし人を気遣うことは素晴らしくもあり、自身の意見を言うのは時に人への配慮に欠けたり、強引にふりまわしたりするんじゃないか、適切な表現がわからない…とモヤッとしていたため、今回並木さんの講演にであってから、アサーションと言う「あなたも私もOK」「自分の意見を言ったり、相手の意見も聞いてから落としどころを付けていこう！」との教えをいただけて、明日への勇気を少しもらえた気がします。ありがとうございます。ご講演を聞いたあとにすぐ変わるわけではありませんが、自分の意見を相手も求めているし、私も自分の思いを言いたい！自分の人生をもっと楽しく、私らしく素敵に過ごすんだ！！との気力を目覚めさせたので、今後は少しでも私の意見を言ったり、気持ちをメッセージで伝えてみようと思いたい気持ちになりました。これからこの講演をきっかけにアサーションの本などを買って見て、人生をより良く、私にも相手にとっても良い落としどころを見つけながら楽しく生きたいと感じました。

長文でまとまりに欠ける内容で申し訳ありません…????

丁寧な講演をありがとうございます！！参加させていただき感謝いたします！m ^ ^ m

・実践的な内容がもっと欲しかったです。外堀から埋めるような話し方が回りくどく、話の本筋を忘れないように注意して聴くのが疲れました。

・自分も相手も大切にする「自他尊重のコミュニケーション」＝アサーションは、人間関係を良くしていくためのコツだと学びました。上手く伝えられないから言わずに我慢してしまうことが多い日常ですが、あえて我慢するのではなく相手の気持ちを慮りながら、自分の気持ちも伝えて理解を求めるということですね。理解はできるのですが、なかなか実践するのは難しいです。そういった意味で、トレーニングは重要だと感じました。でも、まず思い切ってチャレンジしてみたいと思います。

・アサーションできるということは対相手があつてのことなので、コメンテータ側に若い世代が登壇してくれるともっと面白くなると思いました。会社内の若い世代は面と向かって本心は言わないかもしれない。ですが、全く利害関係のない中で、世代別な根本的な考え方の違いがあるのか、どのようなコミュニケーションを必要としているのか知りたいです。話題にも出てきたように最近若い世代が上司をつきあげそれを仲間内で自慢しあうような風潮があるようです。そのため上司側が心を病む数も増えているとのことですが、その一報で突き上げた側の若者も結局会社をやめていくといった悪循環もあるとのこと。どこからコミュニケーションが壊れてしまうのか、アサーションも含め改めて考えていきたいと思いました。

・貴重なお話ありがとうございました。今回のプログラムを参考に、より良い人間関係を築けるよう心がけていきたいと思えます。

質問5 今後、デジタルTERA小屋で取り上げて欲しいテーマやゲスト等がございましたら、ぜひお聞かせください。（自由記述）

【自由記述】

- ・福島原発事故後の活動。富士山噴火。首都直下地震の被害想定。佐々木さんのがんサバイバー活動。等々 いつもありがとうございます
- ・アサーションやコミュニケーションに関する講座
- ・若い方の柔軟な考えなど聞ける機会があれば気付きもありそうな気がします。
- ・かつて、脳トレが流行って、自分もそれ系のゲームをしていました。高齢化が進み、認知能力に不安を感じている人はますます増えているのではないのでしょうか。認知能力が衰えるのを予防する運動や秘訣。「こんな人はヤバイ」という生活習慣。ちょっとしたスキマ時間でできる脳トレ、仲間同士でキャッキヤ言いながら出来る脳トレがあったら教えてほしいです。
- ・希望するテーマ。 ・デジタル社会でのレジリエンス。（含む情報的健康）
- ・デジタル社会で貢献寿命を延ばす ・日本社会に貢献する外国人（共生社会）
- ・＜取り上げて欲しいテーマ＞ ・日常を心穏やかに過ごす方法
- ・お金をあまり持たなくても幸せになれる視点を知りたい ・私が長時間座って仕事をしているので健康に良くなく、長時間座っていてもこっそり適切にできる運動方法を知りたいです???? 上記、ご参考までに^^
- ・小学生が1人ずつ端末を持つようになり、自分用のスマホもかなりの割合で所有している現代。小学生が手にしたツール、AIなどの活躍能力を高めるのと同時に、人と人々が対面でぶつかり合い、意見を交わし、折り合いをつけながら協力関係を築いていく力も同時に高めていくにはどんな教育がなされるべきか？
- ・「スマホ依存から抜け出す知恵」子供・大人にかかわらず。
- ・街中で目の不自由な方や赤子連れの方等を見かけた時はどう声がけや手助けをすればよいのかと思う時があります。