

# アサーションワークショップ

自分と向き合う2日間

## Day 1 理論編



アサーションを理解し  
自分のコミュニケーションの傾向を掴む

- 1 コミュニケーションについて考える
- 2 アサーションを知る
- 3 自己分析  
— 自分はどのぐらい自己表現ができていますか
- 4 相手を大事にした  
コミュニケーションを知る

## Day 2 実践編



明日から活かせる  
スキルを身につける

- 1 複雑な場面でどうやって  
相手に気持ちを伝えるか  
— DESC法を身につける
- 2 ロールプレイ演習  
— 実際にビジネス、職場でよくある場面の再現、  
ロールプレイを通してアサーティブな表現を  
身につける

## 申し込みの流れ

- 1 お問い合わせ(電話・メール)
- 2 打ち合わせ  
お客様の希望にあったプログラムを提案させていただく  
ためにご依頼の研修の目的、現状、実施場所等について  
講師による詳細のヒアリング(無料)を実施いたします。
- 3 企画案のご送付、決定
- 4 研修の実施

研修は概ね4~5時間/日を想定しておりますが、  
ご相談いただければ調整可能です。

## NPO法人 ゆどうふ

お問い合わせはこちらから

☎ 042-814-6675

✉ info@yudofu.or.jp

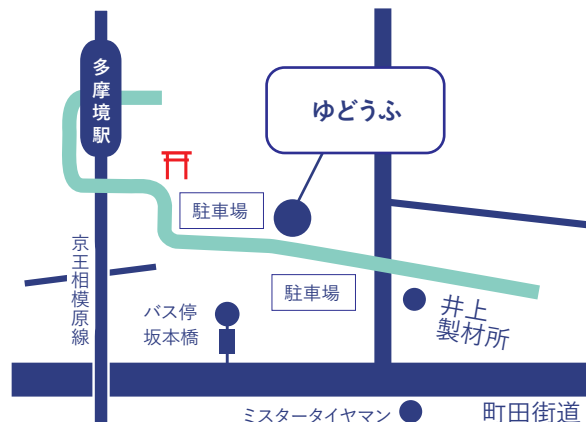


ゆどうふのHPはこちら

### NPO法人ゆどうふ

2004年活動開始。東京都町田市に拠点を置き、「表現の  
自由が保障された社会の実現」をコンセプトにひきこもり  
等生きづらさを抱える若者、家族の支援活動を行う。  
東京都若者社会参加応援事業登録団体。

住所 〒194-0212 東京都町田市小山町2595-1



NPO法人 ゆどうふ

# ストレスマネジメント力を高めるアサーション研修を導入していませんか？

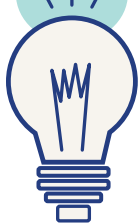
職場や学校でこんな困りごとや悩みはないですか？

自分の考えをうまく伝えられず  
職場でストレスを抱えている社員がいる

特に若い世代の離職者を減らすには  
どうしたらいいかわからない

仕事の意欲を向上させるには  
どんな研修をすればいいかわからない

アサーションの効果



- 社員相互の理解が深まる
- 職場の居心地、雰囲気よくなる
- 社員一人ひとりの決断力が高まる
- 明確かつ実現可能な目標設定が可能になる
- 仕事の時間を有効に使えるようになる
- 社員一人ひとりの仕事に対する

## 04 参加者の声

当社内の研修は一方的に講師が話すことが多い中、アサーション研修はワーク(ロールプレイ)を多く行って頂くので、受講者の研修内容の理解度がわかると同時に、受講者の価値観を知ることができて良かったです。

今回は新入社員を対象に研修を受けさせて頂きましたが、付き合いの長い社員同士でも互いの価値観を知り合うことで、社内の雰囲気を良くすることや、業務を円滑に進めることに役立つのではないかと思います。



## 01 現状

社会人になると人間関係が大幅に広がり、様々な立場の人を相手に適切かつ柔軟なコミュニケーションを求められます。

仕事に対する熱意や頑張りたいという気持ちはあるにもかかわらず、コミュニケーションに関する悩みやトラブルがきっかけで大きなストレスを抱えたり、離職したりする人が現代日本社会において非常に増加しています。

## 02 アサーションの導入

アサーション研修では、自らのコミュニケーションの傾向を知る自己分析や対話のロールプレイを通して、相手を尊重しながら、自分の意志を伝える実践的なコミュニケーションの手法を身につけます。一人ひとりがアサーションを取り入れることで、職場の雰囲気や仕事への意欲の向上を期待できます。

## 03 アサーションとは

アサーションはアメリカで生まれた概念で【**自己尊重のコミュニケーション**】を指します。ビジネス、プライベート等、様々な対人場面で自分の主張を伝えると同時に他者の主張も重視する態度のことです。

適切なコミュニケーションがとれないことで社会生活や、職場等でストレスを溜め、それがバーンアウト(燃え尽き症候群)につながる事が指摘されています。アサーションはそのような方のストレスマネジメントに大きな効果があると言われています。

日本に導入されたのは1980年代ですが、近年企業における新人研修や福祉施設でのスキルアップセミナー、教育現場でも導入され、注目を集めています。

## 実績

法人立ち上げの2015年よりアサーションワークショップを継続実施(これまでの参加者約250名)。参加者は会社員(新卒社会人、中間管理職)、医学博士、保育士、ソーシャルワーカー、看護師、大学院生など様々な立場の方にご参加いただいています。

### 法人・企業/職員研修

- さがみ会(相模原市福祉職員研修)にて実施
- きんたろうキャンプ(神奈川県不登校対策自然体験活動事業)
- 家族支援プログラムとして実施
- 相模原若者サポートステーション主催コミュニケーション講座
- 株式会社MBS新入社員研修

### 講師プロフィール

辻岡秀夫(つじおか ひでお)

- 1973年横浜生まれ、東京育ち。NPO法人ゆどうふ理事長、臨床心理士(専門は若者支援、アサーション)。
- 東京都内保健所職員、就労支援施設の室長、大学や専門学校での講師業を経て2015年にひきこもり等の若者ご家族の支援活動を行うNPO法人ゆどうふを立ち上げ。

