

## 令和7年度 第2回就業支援セミナーを開催しました！

日 時：令和7年10月4日(土) 13:30～15:00  
場 所：オンラインとOKBふれあい会館会議室での視聴  
講演テーマ：「職場のより良い人間関係を築くアサーティブコミュニケーション  
～無意識のクセに気づき、より爽やかに生きるヒント～」  
講 師：伏屋社会保険労務士事務所／（株）中部人材育成センター特  
定社会保険労務士・産業カウンセラー  
平下 和代 氏

### 講演内容

#### ○目的

- ・アサーティブを通して、やりとり、対人折衝等で伝えづらい内容を人間関係が悪化しないように伝える方法を学ぶ
- ・職場、ご家庭での応用方法を学び、うまくいっていない人間関係の改善や信頼関係の構築に役立てる

- 1 言えずに困ったり、トラブルに巻き込まれてしまったときにトラブルを解決し、より爽やかに生きるための方法がアサーションである。
- 2 素直に伝えるアサーティブコミュニケーション  
大切な心構えは、「誠実」「率直」「対等」「自己責任」の4つの柱
- 3 アサーションでの自己表現のタイプ
  - ・攻撃的（アグレッシブ）  
自分のことのみを考え、相手を攻撃し、相手の言い分や感情も抑え込んでしまおうとする言動
  - ・非主張的（ノンアサーティブ）  
相手との対立を恐れ、自分をないがしろにし、相手に譲るあるいは自分の主張を表現しない言動
  - ・アサーティブ  
自分の意見や主張を大切にしつつ、相手の意見もきちんと考慮できるような言動
- 4 ライフポジションを大切に  
ご自身のポジションをアサーティブとしたら問題解決、自己実現、働きやすい環境を得ることにつながる。

- 5 信頼関係を築くコミュニケーションの原則
  - ・知る、相互理解、安心・信頼が大切な3つのステップ
- 6 アサーティブになれない5つの理由
  - ・自己表現できる権利を認識できていない
  - ・ものの見方、考え方アサーティブでない
  - ・自分の気持ちや、言いたいことが不明確
  - ・結果や周囲を気にし過ぎる
  - ・アサーションスキルを習得していない
- 7 アサーティブになるための5つのヒント
  - ・自己表現できる権利を使う
  - ・アサーティブでないものの見方、考え方を見直す
  - ・自分の気持ちや言いたいことを把握する
  - ・結果や周囲を気にしない
  - ・アサーションスキルを習得する
- 8 言いにくいことを伝える方法と事例の説明
  - ・具体的な事例対応を考え、自分のコミュニケーションの振り返り

#### 最後に講師から

「自己主張しない権利も使いながら言う、言わないと自分で決めましょう。言うときはアサーティブな自己表現を使って良好なコミュニケーションを心がけましょう。」と応援メッセージがありました。

#### ○参加者からの感想

1. 内容が新鮮で、また、講師の声や話し方がわたしには合いました。
2. 具体的な事例で考えることが出来た。少しずつ自分に足りない言葉がわかつた。
3. 仕事では自分は正社員で他は年上のアルバイトの方が多いので、アサーティブコミュニケーションで角が立たない言い方を学べてよかったです。
4. 職場で困っていることや、子どもとのコミュニケーションで困っていることなどに活用できそうです。勉強になりました。
5. 実際に自分も体験した事が沢山ありますが、もっときつい状況下で仕事をしています。考え方を自分が変えても毎日続くと精神的にも辛く体調を崩すこともあります。スタッフさんの育成などにはとても活用できると感じたのと、せめて自分は相手の気持ちも尊重できる、そんなスタッフになりたいと思いました。
6. 今回の講演で経験上自分なりの対処が間違いで無かったことがあらためてわかり、良かった。この考え方方が広まるといいです。

7. 私の場合はノン・アサーティブだったので参加出来ることが沢山あって楽しめました。訓練のような練習等もあって、今日の講習の内容もこの場合はこうすると良いなどの、メンタルの総合的なアドバイスとなりました。
8. 職場でのコミュニケーションはもちろん、その他の日常生活でも活かせると感じました。まずは意識することから、アサーティブな表現練習を始めてみることを実践していきたいです。

○セミナーの様子

	
講師 平下 和代 氏	会場でのスーツ展示の様子