

よりよい人間関係を構築する

新企画

# 「アサーティブコミュニケーション」

—— 自分も相手も大切にしたい自己表現力を身につけよう ——

日時：2016年2月23日(火) 10:00～17:00 / 会場：当社セミナールーム (マザックアートプラザ10F) (裏面ご参照)

講師：アドット・コミュニケーション株式会社 代表取締役  
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 理事

とだ くみ  
戸田 久実 氏

●セミナーのねらい 〈対象〉コミュニケーション上手になりたい方、自分の意見を上手に伝えたい方

「アサーティブ」とは自他尊重をもとにしたコミュニケーションです。

自分の意見を押し通したり、押さえ込んで我慢するのではなく、問題解決を目指して話し合うにはどうしたらいいのか、自分や相手を責めることなくコミュニケーションをするには、どのような考え方、伝え方が重要なのかを講義や実習を通じて学びます。

●カリキュラム

● 筆記具をお持ちください。 ● 撮影、録音はご遠慮願います。

## 1. アサーティブコミュニケーションとは

- (1) お互いの主張や立場を大切にしたい  
自己主張・自己表現とは
- (2) 3つのパターンの自己表現・自己主張  
攻撃的・非主張的・アサーティブ
- (3) あなたの自己表現・自己主張の  
パターンは?～自分のタイプを知る

## 2. アサーティブな伝え方「7つのポイント」

- (1) 何を言いたいのか明確にする  
(本当の気持ちに目を向けて)
- (2) どうしてほしいのか具体的に伝える
- (3) 相手と対等の関係で伝える
- (4) 言わない選択もあることを知る
- (5) 相手の立場や意見も理解する  
～同意できなくても理解する
- (6) 私を主語にして率直に伝える
- (7) 言葉だけではなく、態度や語調も  
一致させる

## 3. アサーティブになるために 気をつけたい「3つのポイント」

- (1) 相互信頼の基になる自己信頼度を  
高める
- (2) 攻撃的な相手の言動に  
過剰反応しない
- (3) NOに対しての苦手意識をなくす

## 4. 職場の事例で ロールプレイング実習

- (1) 職場でアサーティブになれない  
場面を振り返る
- (2) ロールプレイングで再現し  
相互フィードバック

## 5. まとめ ～伝え方が変われば伝わり方が変わる!

※プログラムの詳細は変更となる場合がございますので、ご了承ください。





講師：アドット・コミュニケーション株式会社 代表取締役 戸田 久実氏  
 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 理事

立教大学卒業後、服部セイコー株式会社(現 セイコーホールディングス(株))にて営業を経て、研修講師として民間企業、官公庁の研修・講演の講師の仕事を経験。  
 対象は新入社員から管理職まで幅広く、相互信頼をベースにした「伝わるコミュニケーション」をテーマに「アサーティブコミュニケーション」「アンガーマネジメント」「クレーム対応」「インストラクター養成」など多岐にわたる研修や講演を実施。  
 講師歴は25年。登壇数は3,000を超え、指導人数は10万人に及び。

- 定員制 (お申込みはお早めをお願いいたします)
- ※申込み先着順・指定席 (受講番号のお席になります)
- ※諸般の事情により、やむを得ず開催を見合わせる場合もございます。ご了承ください。

● お申込手続き

1. お申込方法
  - ① 下記の「受講申込書」にご記入のうえ、ファクシミリで当社宛にお送りください。折り返し「受講証」と「請求書」をお送りいたします。受講証が届かない場合は、右記「照会先」までお問合せください。
  - ② 当社ホームページ (<http://www.murc.jp>) 経由でもお申込みいただけます。
2. 受講料のお支払い方法
  - ① 銀行振込の場合…開催日の2日前(土/日/祝日を除く)までにお振込みください。振込手数料は御社でご負担ください。「振込金受取書」を領収証としてご使用ください。
  - ② SQUET-DC法人ゴールドカードの場合…カードご精算日にご指定の口座より引き落としとなります。
  - ③ 三菱東京UFJ銀行「口座振替」の場合…ご精算日にご登録された口座より引き落としとなります。

※②③は会員企業様のみご利用いただけます。  
 ※なお、いずれも領収証は発行いたしません。  
 開催日の前日(土/日/祝日を除く)17:00までにご連絡ください。受講料を全額ご返金いたします。ただし、それ以降のキャンセルにつきましては、ご返金いたしかねます。また、他のセミナーへのお振り替えもいたしかねますのでご了承ください。
3. 受講お取消し

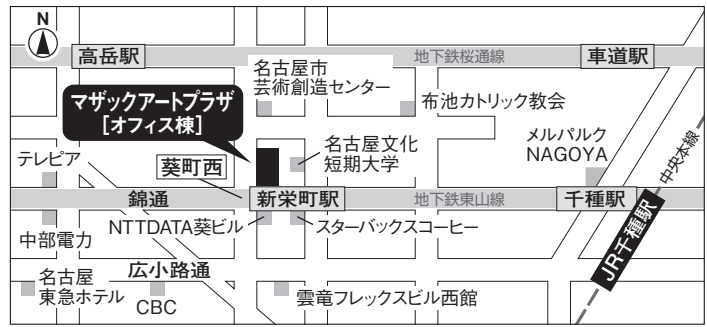
- 受講料 (テキスト代を含む/昼食代は含みません)
- \*1社2名以上受講の場合は、1名につき2,160円の割引をいたします。

SQUET特別会員	24,840円	(うち消費税 1,840円)
SQUET一般会員	28,080円	(うち消費税 2,080円)
提携先会員	30,240円	(うち消費税 2,240円)
会員以外	33,480円	(うち消費税 2,480円)

**お申込・照会先**  
**三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社**  
 〒461-8516 名古屋市東区葵1-19-30 マザックアートプラザ  
 TEL(052)307-1105 FAX(052)307-1128  
 Eメール [seminar-n@murc.jp](mailto:seminar-n@murc.jp)  
 MURCホームページ <http://www.murc.jp>  
 SQUET URL <http://www.squet.jp>

会場案内

当社セミナールーム (開場 9:30)  
 名古屋市東区葵1-19-30  
 マザックアートプラザ オフィス棟10F



- 地下鉄(東山線)「新栄町駅」北改札口より直結
- ※駐車場の用意がございませんので、あしからずご了承ください。

◆上記「お申込手続き」および下記の『個人情報の取扱いについて』等を承諾のうえ申し込みます。  
**三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社宛** FAX(052)307-1128 MURCホームページ <http://www.murc.jp>

<b>受講申込書</b>		<b>アサーティブコミュニケーション</b>		2016年 2/23(火)	セミナー番号 245
◆該当する番号を○で囲んでください。		会員番号		受講料 円 ( 名様分)	
1. SQUET特別会員 3. 提携先会員 2. SQUET一般会員 4. 会員以外				お支払い方法 ◆該当する番号を○で囲んでください。	
(三菱東京UFJ銀行お取引店		支社・支店)		1. 銀行振込 2. SQUET-DC法人ゴールドカード } 会員企業様のみ 3. 三菱東京UFJ銀行「口座振替」 } ご利用いただけます。	
会社名				※チェックがない場合は「銀行振込」とさせていただきます。	
住所 (〒 )		TEL		-	
業種・業態・扱品		FAX		-	
		従業員		名	
		資本金		百万円	
		氏名		Eメールアドレス	
派遣責任者 ※受講証等の郵送先		所属・役職名			
セミナー受講者					
セミナー受講者					
セミナー受講者					

【個人情報の取扱いについて】  
 \*ご記入いただきました個人情報は、当社の「個人情報保護方針」及び「個人情報の取扱いについて」(<http://www.murc.jp/corporate/privacy>)に従って適切に取り扱います。  
 \*ご記入いただきました個人情報は、本セミナーの運営や今後の企画のために利用させていただきます。  
 \*また、利用目的の範囲内において、当社以外の第三者に個人情報の取り扱いを委託することがある他、セミナー講師に参加者名簿として提供することがあります。  
 \*ご記入内容について、内容確認のご連絡をさせていただくことがあります。  
 \*なお、この情報を元に、今後のセミナー、サービス等のご案内をさせていただく場合があります。  郵送不要  FAX不要  Eメール不要  
 \*ご案内のための新規登録が不要の場合は、 にしをご記入ください。  
 \*お預かりしている個人情報の開示、削除等のお申し出、その他のお問合せにつきましては、上記の照会先までご連絡ください。  
 【お申込みをお断りする場合】  
 \*反社会的勢力と判明した場合にはセミナーへのご出席をお断りいたします。\* 諸事情を考慮の上、セミナーへの出席をお断りさせていただくことがあります。

