

大阪へ、アサーティブトレーニングの研修会に行ってきました。

1 研修会

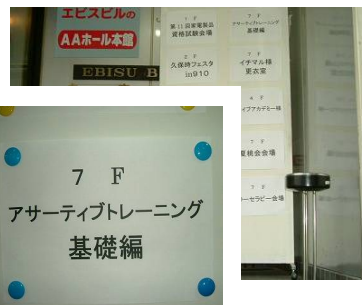
【研修会】アサーティブトレーニング基礎編 in 関西

【日 程】平成18年9月9日（土）、10日（日）

【会 場】エビスビルAAホール（大阪市中央区淡路町3丁目2番9号）

【参加者】18名

【講 師】堀田美穂（近畿大学文芸学部文化学科、社会心理学担当）
トレーナー2名、事務局1名



2 研修内容

— 基礎編 —

1. アサーティブネスとは
2. 私たちの権利
3. 率直に頼んでみよう
4. 「ノー」と言ってはっきり断る
5. ほめる・ほめられる
6. 自分を愛すること

●アサーティブネスとは

アサーティブネス (Assertiveness) の訳語は、「自己主張すること」。

でも、アサーティブであることは、自分の意見を押し通すことではありません。それは、自分の気持ちや意見を、相手の権利を侵害することなく、率直に、誠実に、対等に表現することを意味します。

でも、長年身につけた習慣や態度はなかなか変えられません。それには練習が必要です。自分のコミュニケーションパターンに気づき、それをアサーティブなものに変えていく学びと練習が、アサーティブ・トレーニングなのです。

特定非営利活動法人 アサーティブジャパン「アサーティブ トレーニング 基礎編テキスト」2006. Pp2～3（一部抜粋）



トレーナー 堀田さん

2日間の研修を通して、アサーティブネスの基本的な理論や方法を学び、実際にロールプレイを使って、相手に自分の気持ちを伝え、互いの関係を損なわずに、自分の気持ちを率直に伝える話し方を学びました。そこでは、ゲームやディスカッション、ロールプレイを効果的に取り入れており、研修者が楽しく学べるように工夫されていると感じることができました。

この研修の中で、理論と実践を重ねて学ぶことで、アサーティブネスにみられる相手の人格を重んじるという人権の学習に欠かせない要素や、円滑な人間関係を促進するうえでも大切な要素を改めて実感することができました。ロールプレイを体験して、相手役とのやりとりの中で、感情移入している自分に気づきました。さらに1回目、2回目、3回目とロールプレイを重ねることで、自分自身の変化を実感することができました。自分に向き合うことの大切さを改めて考えさせられた2日間でした。



●2日間の研修を終えて

トレーナーの先生方とのワンショット！