

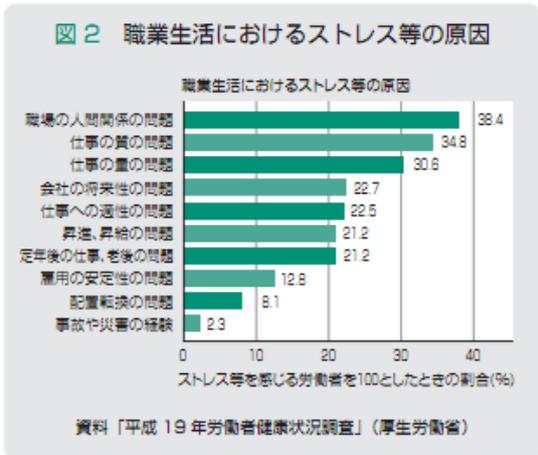
～「アサーティブ」ってどんなこと?～

～ 今日のメンタルヘルスマニ講座をより実り多いものにするために ～  
 今日の講座ではどのようなことを知りたいとお考えですか?  
 ①アサーティブの意味 ②会話のコツ ③人間関係のコツ ④その他

- (1) 「アサーティブ (Assertive)」とは… (名詞形: アサーティブネス)  
 お互いに、誠実・率直・尊重した「自己主張」をして、We are OK を目指すこと。  
 ⇒ アサーティブになるための練習 (アサーション・トレーニング)
- (2) コミュニケーションの4つのパターン

	あなた			
わたし	OK We are OK!! 	OK 	NG あなたが我慢して 	NG 
	NG 	OK 私さえ我慢すれば 	NG 	NG 痛み分け 

(3) アサーティブとメンタルヘルスの関係



職業生活におけるストレス原因の  
 第1位 ⇒ 職場の人間関係の問題  
 (34.8%)

職場は「満員電車」と同じ。  
 年齢・性別・経歴・価値観 etc の違う人たちが  
 限られた空間に集う場所。  
 摩擦(ストレス)を軽減するのは  
 ⇒「コミュニケーション」

- (4) アサーティブなコミュニケーションのコツ
- ☆相手の態勢はOK? (時間・体調・予定・心の準備など)
  - ☆5W1Hをハッキリ伝える (誰が・いつ・どこで・何を・なぜ・どうやって)
  - ☆アイ・メッセージ = <私は> + <〇〇だと> + <□□です>
  - ☆NOを言ってもいい (ただし、どこがNOなのか? どうすればOKなのか提案する)
  - ☆いつも「アサーティブ」でなくてもいい。「アサーティブな自分」を選ばないこともできる。

## M係長とT係員の会話

<M係長の胸のうち>

来月の課内ミーティング、4月23日  
月曜の午後1時からやるよ。

早めに連絡しとけば大丈夫だろう。



M係長 T係員

<T係員の胸のうち>

えっ？4月23日？  
その日は年休申請しようと思っていたのに。

変更になったから、わざわざ連絡しに来たんだ。1週ずらしたくらいで、怒るなよ。



定例は毎月末日ですよ。変更になったんですか？

わざわざミーティングの日を避けて病院に行こうと考えたんだけどな。

GW前は仕事が業務が詰まりがちだし。連休の人もあるだろうと気を利かせたつもりだけどな。

最終日が祝日です。時期的にGW前だから、1週間前倒しにしたんだ。



プライベートなことだし、理由言っても心配されるのも嫌だし。

なんだかTさんらしくない返事の仕方だな。



あー、そうですか。はい。

せっかく病院の検査予約がとれたのに、キャンセルしたらまた何ヶ月も先になっちゃうよ。

～ M係長とT係員が、アサーティブになるために ～

～講座のなかで聞きづらいことなどありましたら、講座終了後、お気軽にお声掛けください～