

「研修会等名称」

主 催：特定非営利活動法人 日本キャリア開発協会

講座名：アサーティブ・コミュニケーション

場所：大阪

期間：2012年12月8日（土）

1. 研修の内容

本研修は、現代社会における様々な場面で必須とされているコミュニケーション能力の向上を図るために、特定非営利活動法人 日本キャリア開発協会の主催で実施されたものである。研修参加目的は、産業界などからも注目されているコミュニケーション手法である「アサーティブ・コミュニケーション」について、その理論と技法を学び、短期大学部における授業改善（ビジネスコミュニケーション論）に活用することである。

（1）アサーティブ・コミュニケーション

アサーティブ・コミュニケーションとは、自分も相手も大切にしたい、誠実で率直なコミュニケーションの理論と方法のことであり、自分の考え・欲求・気持ちなどを率直に、正直に、その場の状況にあった適切な方法で述べることである。

（2）アサーティブ・コミュニケーションの位置付け

【人間関係における基本的態度】

	非主張的	攻撃的	アサーティブ
基本的態度	自己否定的 他人本位	自己本位 他者否定的	自他尊重 自他調和
行動特性	引っ込み思案 卑屈 消極的 服従的	強がり 優越を示す 傲慢 支配的	誠実 正直 積極的 歩み寄り
意思決定	発言しない 責任放棄 自己我慢	意見を押し付ける 責任転嫁 相手を非難する	傾聴 自己責任 話し合い
自己表現	まわりくどい 弁解が多い すぐ謝る	断定的 一方的 批判的	簡潔な表現 率直 フィードバック

アサーティブ・コミュニケーションは、「第三の態度」と呼ばれるアサーティブな態度におけるコミュニケーション手法である。

（3）アサーティブ・コミュニケーションによる効果

アサーティブ・コミュニケーションによる効果には、以下の2点がある。

◆セルフ・アウェアネス

対人関係における気づき、自己理解の促進、人間的成長が期待できる。

⇒他人とのかかわりを工夫する力、自分のコミュニケーションの特徴を知る。

◆技法

対人関係における誠実で率直な自己表現方法を身に付けることができる。

⇒様々な対人関係が成立するため、豊かな人間関係の構築が可能になる。

2. 研修の成果

本研修の成果は、アサーティブ・コミュニケーションの理論や技法について、その認識を深め、より理解することができたことである。主として、以下の3点である。

- (1) アサーティブ・コミュニケーションのために、「自己受容」、「他者受容」、「自己一致」、「自己責任（自律）」が必要であること。自己受容は自分の許容範囲を拡大させることが必要であり、自己信頼（自信）へとつながる。そして、自己受容が寛容になれば、他者受容にも好影響を及ぼし、他者理解が促進される。また、思考・感情・行動の自己一致がなされていることで、自己責任が生まれる。自己責任は、自己受容や他者受容に対して、誠実で正直な言動につながる。
- (2) 自分が伝えたいことを整理する必要があること。そのためには、「事実」と「感情」を整理し、相手に自分の提案や意思を示すことである。つまり、アサーティブな姿勢とコミュニケーションが求められる。その際には、自己受容・他者受容の立場を忘れない、「良い悪い」・「勝ち負け」で決めない、拙速にせず余地を持つ、完璧を求めない、などが成否のポイントになる。
- (3) 「常にアサーティブな姿勢やコミュニケーションが取れるとは限らない」ということを認識すること。すなわち、人のコミュニケーションには、それぞれに特徴があり、年代や性別、環境などによってそれぞれ異なる。自分自身のコミュニケーションの特徴を理解し、状況に応じたコミュニケーション手法を使い分けることが必要である。そのためにも、多彩なコミュニケーション手法やツールを身に付けることが求められる。

3. 授業への研修成果の反映状況

短期大学部における「ビジネスコミュニケーション」の講義の中で、アサーティブ・コミュニケーションの理論と技法の導入を検討する。また、インターンシップなどのキャリア教育分野や非正課のキャリア支援ガイダンスにも応用することを考えている。特に、活用が期待されるのは、以下の2点である。

- (1) アサーティブ・コミュニケーションは、コミュニケーション手法だけではなく、その態度や姿勢も注目できる。社会人として求められる基本的姿勢にも合致する部分も多くあることから、講義内容に活用することで、学生の進路選択においても前向きな影響を及ぼすことができるのではないかと期待している。
- (2) アサーティブ・コミュニケーションを通じて、適性検査などの客観的視点からだけではなく、主観的視点から自己信頼を深め、自己成長力を感じることで「効用感」を助長することで、主体的学習姿勢の形成につながると思われる。

以上

学部長	FD委員長	FD委員会	名古屋教務課長	係