



1級キャリア・
コンサルティング技能士
文川 実

プロフィール

ふみかわ みのる ●キャリア・カウンセラー、経営コンサルティング。大学卒業後、マーケティング企画会社勤務を経て1998年より現職。専門領域は、キャリア開発、組織開発 (OD)。1級キャリア・コンサルティング技能士 (厚生労働大臣認定)、キャリア開発カウンセラー (JICD認定)、中小企業診断士 (経済産業大臣登録)。キャリア・コンサルティング技能士会 (関東甲信越支部) 幹事。

アサーション・ トレーニング

今号から4回にわたって、企業研修でも注目を集めている「アサーション・トレーニング」を紹介しようと思えます。アサーション・トレーニングとは、コミュニケーション訓練の一つですが、そのニーズはますます高まっています。人間の行動はすべてコミュニケーションであると言えます。例えば、会議のときに、ただ黙って座っていても、周囲には「黙って座っている」というメッセージとして伝わってしまい、そこから逃れることはできません。にもかかわらず、「コミュニケーションについて、体系的に深く学ぶ機会はいくらもありません。」

アサーションとは

アサーションとは、「自分も相手も大切にしたい自己表現」という意味の言葉です。日常場面でも仕事の場面でも、言いたいことがあるのに言うのを諦めて後悔したり、つい強い調子で言い過ぎて、相手を傷つけてしまうことがあります。前者は言いたいことがあったのにそれをないがしろにしたという点で「自分を大切にできなかった」と言えますし、後者は相手を傷つけてしまったという点で「相手を大切にできなかった」と言えます。

自分と相手の両方を大切にすることは簡単なことではないのですが、私

たちはついつい、自分の気持ちを置き去りにしたり、回りくどく言いすぎて真意を伝えそこなったり、相手や周囲への配慮を不足させてしまうことがあります。

アサーションとは、自分と相手のどちらか一方を大切にすることに偏りすぎず、両方を大切に、さわやかに気持ちのよい自己表現のことです。

アサーション・トレーニングの標準カリキュラム

アサーション・トレーニングには、基礎・理論コース、基礎・実習コース、ビジネス版などいくつかのコースがありますが、もっともベーシックな基礎・理論コースの標準カリキュラムは図の通りです。

全体は2日間からなりますが、1日目がアサーションの基本的理解を目指し、2日目が具体的なスキルの習得を目指す内容になっています。言い換えると、1日目が頭で理解することを目指し、2日目が身体で理解することを目指すということでしょうか。

また、1日目は、①アサーションとは、②自己表現における基本的権利、③認知上のアサーション、から構成されており、2日目は、①言語上のアサーション (日常会

図 標準カリキュラム

1 日目		2 日目	
10:00	◆オリエンテーション	9:30	◆Q & A
12:30	◆アサーションとは ・3つの自己表現スタイル ・3つの行動比較	13:00	◆言語上のアサーション (日常会話) ・自分を売り込む ・頼む・断る
	昼休憩		昼休憩
13:30	◆自己表現における基本的権利 ・自己信頼とアサーション ・基本的アサーション権	14:00	◆言語上のアサーション (課題解決) ・課題解決のためのセリフ作り (DESC法)
16:00	◆認知上のアサーション ・認知とアサーション ・非合理的思い込み		◆非言語上のアサーション ・非言語のコミュニケーション ・感情とアサーション
18:00	1日目のふりかえりとQ & A	17:30	全体のまとめとQ & A

話でのアサーション)、②言語上のアサーション (課題解決場面でのアサーション)、③非言語上のアサーション、から構成されています。

では、具体的には、2日間ですべてのことを学ぶのでしょうか。そのエッセンスは、次回以降で詳しくお話ししたいと思います。

参考文献:『アサーション・トレーニング』平木典子、日本・精神技術研究所