Idend Logo

自分も相手も大切にする、さわやかな自己主張

「アサーティブ・コミュニケーション」入門

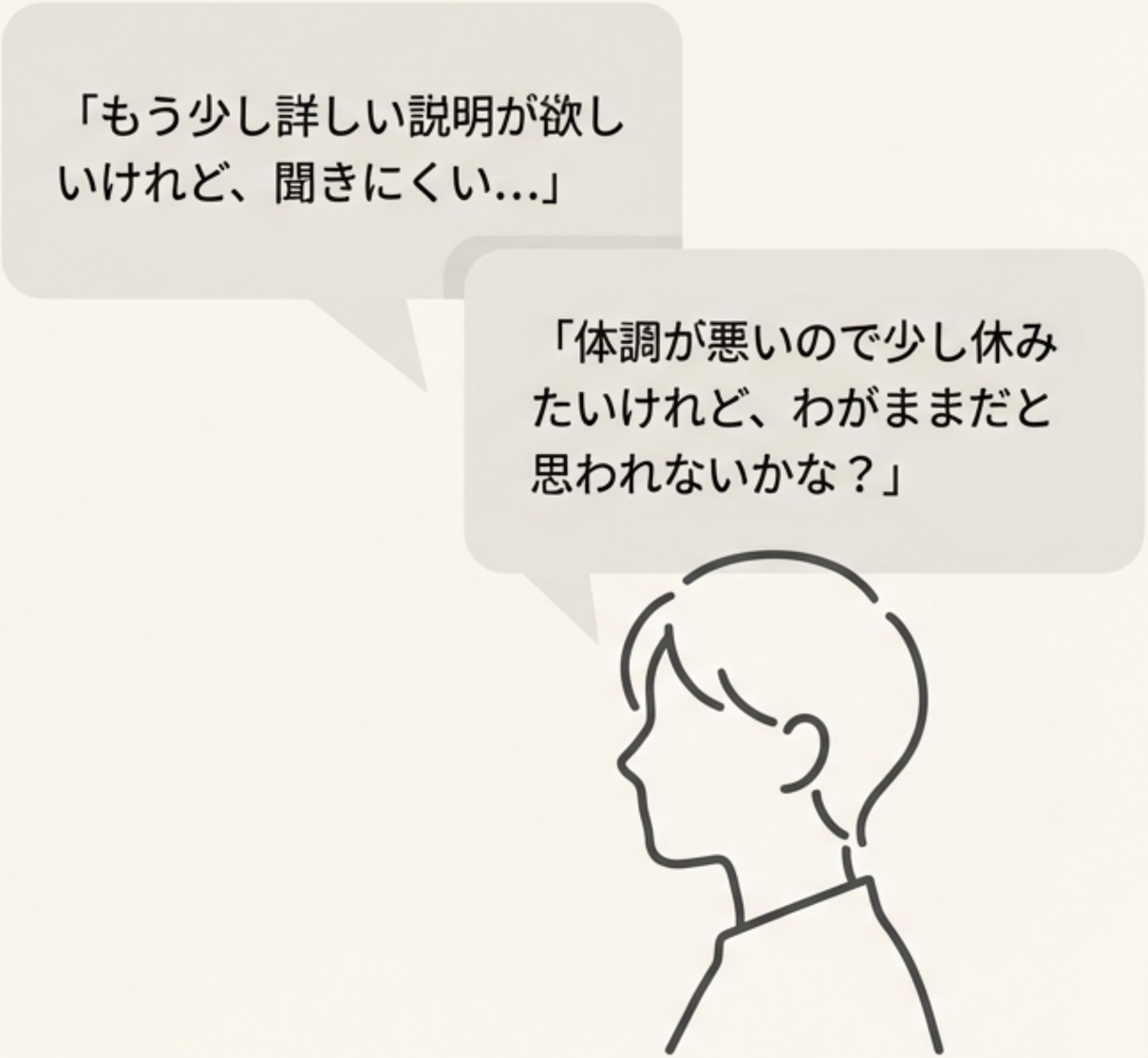
アイデンドの就労支援：安定して長く働き続けるための対人スキル

NotebookLM

こんなことで、悩んでいませんか？

職場では、自分の意見や要望を
伝えなければならない場面が
たくさんあります。
しかし...

遠慮しすぎて言えなかったり、
逆に感情的に伝えてしまったり。
そんな経験、誰にでもあります。



NotebookLM

その悩み、解決の鍵は「アサーション」にあります。



アサーション（Assertive Communication）

自分の気持ちを大切にしながら、同時に相手の気持ちも
尊重して伝える**「さわやかな自己主張」**の技術です。

アイデンドでは、安定して長く働き続けるための **対人スキル** として、このアサーションの考え方と訓練を取り入れています。

NotebookLM

まずは自分を知ることから。あなたはどのタイプ？

アサーションでは、人のコミュニケーションを大きく3つのタイプに分けます。
自分がどのタイプに陥りやすいかを知ることが、上達への第一歩です。



非主張的
(Non-Assertive)



攻撃的
(Aggressive)



アサーティブ
(Assertive)

NotebookLM

3つのコミュニケーションスタイル

① 非主張的（のび太くんタイプ）

自分の気持ちを飲み込み、相手に合わせすぎてしまう。

> 仕事を押し付けられ、パンクしたり体調を崩したりしやすい。

② 攻撃的（ジャイアンタイプ）

自分の意見を押し通し、相手をコントロールしようとする。

> 周囲から敬遠され、協力が得られにくくなる。

③ アサーティブ（しずかちゃんタイプ）

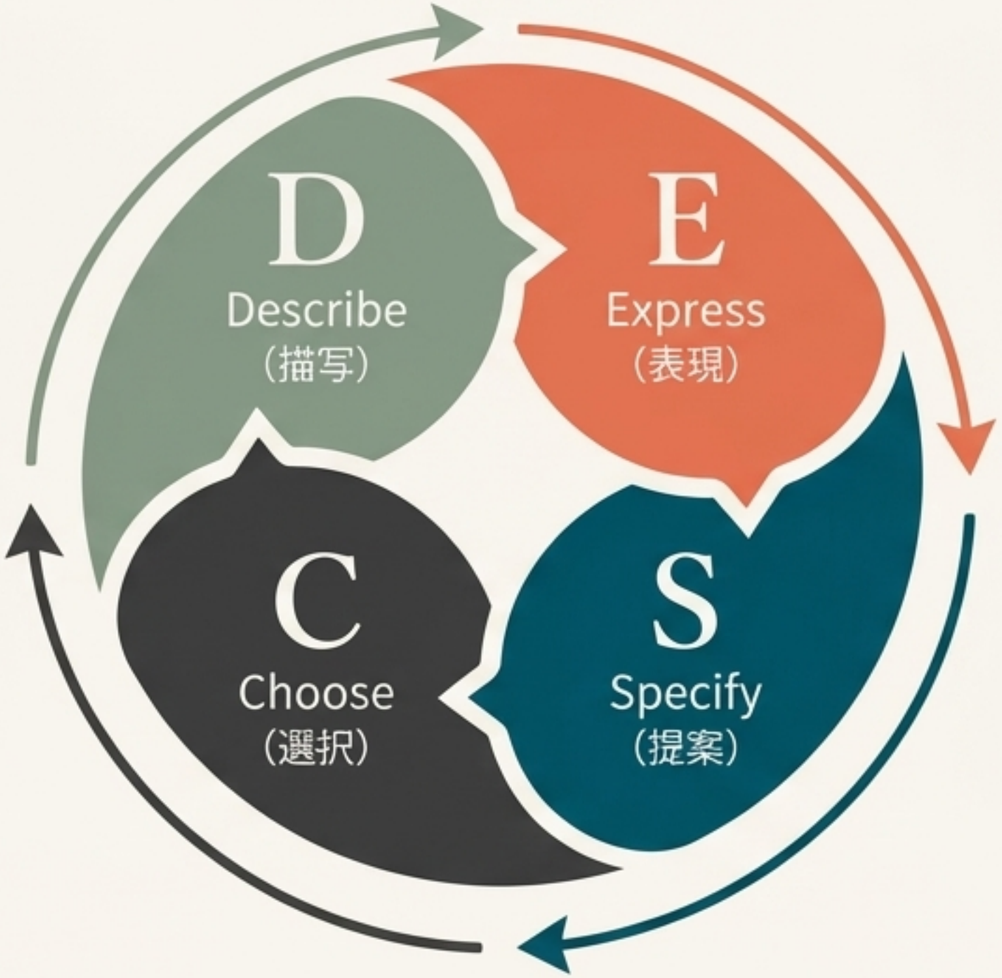
自分も相手も大切にし、建設的な話し合いができる。

> お互いに配慮しつつ、必要な「報告・連絡・相談」がスムーズに行える。

NotebookLM

アサーティブに伝えるための「魔法の公式」

「しずかちゃんタイプ」を目指すための、代表的なテクニックが「DESC（デスク）法」です。
伝えたいことを4つのステップに整理することで、誰でもスマートに自己主張ができます。



NotebookLM

DESC法：具体的な使い方

D - Describe (描写)

客観的な事実を伝える。

> 「今日中に終わらせる予定の作業が、あと半分残っています。」

S - Specify (特定の提案・要望)

具体的な解決案やお願いを、明確に伝える。

> 「もしよろしければ、Aの部分だけ他の方ないかと、少し不安に感じでしょうか。」

E - Express (表現・説明)

自分の気持ちや状況を、主観的に説明する。　（共感・配慮も含む）

> 「このままでは納期に間に合わないのではないかと、少し不安に感じています。」

C - Choose (選択)

相手の返答（Yes/No両方）に対する選択肢を用意しておく。

> 「もし難しければ、優先順位を相談させてください。」

NotebookLM

伝える時の主語を「私」に変える

アサーションの基本は「I（アイ）メッセージ」です。

「あなたは〜」



（相手を責めるニュアンスになりがち）

「私は〜」



（自分の気持ちとして誠実に伝わる）

主語を「私」にすることで、相手を非難することなく、自分の気持ちや状況を正直に伝えられます。これはDESC法全体を支える重要な考え方です。

NotebookLM

スキルアップ事例：Kさん（30代 女性・社交不安障害）

課題

断るのが極端に苦手。無理な通所スケジュールや作業量でも「大丈夫です」　と言ってしまい、後で寝込んでしまう状態でした。

アイデンドでの訓練と結果

スタッフが上司役になるロールプレイングで、「私は～なので、～してほしい」と断る練習を繰り返し実施。

スタッフに対して「今日は少し疲れを感じているので、作業時間を短縮したいです」と自分から言えるように。

月間の通所日数が格段に安定しました。

NotebookLM

Kさんが得た、一番大きな「気づき」

「自分の限界を守ることは、わがままではなく『責任感の現れ』である」

無理をしてパフォーマンスが落ちたり、体調を崩して休んでしまったりする方が、
結果的に周囲に影響を与えてしまいます。
自分のペースを守り、安定して働くこと。それも、大切なプロ意識の一つです。

NotebookLM

「さわやかな自己主張」3つの心得



アサーティブ（しずかちゃんタイプ）を目指す。

自分も相手も大切にする、といいう意識を持つ。



DESC法で、伝えたいことを整理する。

感情的にならず、客観的な事実と具体的な要望を伝える。



「断る力」は、自分と会社を守るスキルと知る。

自発的な発言は、協調性がないのではなく、円滑に業務を進めるためのプロ意識。

NotebookLM

アイデンドで、あなたに合った練習を始めませんか？

理論はわかっても、実践するのは勇気がいるもの。
アイデンドでは、安心できる環境で、あなたの「伝えたい」を全力でサポートします。



SST（ソーシャルスキルトレーニング）

様々な場面を想定した伝え方の練習ができます。



個別コミュニケーション支援

スタッフが橋渡し役となり、自分の特性を職場や家族に伝えるお手伝いをします。



安心できる「断り」の練習

まずはスタッフに、あなたの「小さな要望」を伝えることから始めましょう。

NotebookLM

「こんなことを聞いてもいいのかな？」



どんな小さなことでも構いません。

アサーションは、相手に勝つための道具ではなく、
お互いが心地よく働き続けるための「潤滑油」です。
私たちは、あなたの不安や疑問に寄り添い、一緒に解決していきたいと考えています。

すべて無料です。まずは一歩、踏み出してみませんか？

NotebookLM

お気軽にお問い合わせください

お問い合わせフォーム

お電話でのお問い合わせ

（平日9-17時）

アイデンド八戸：0178-32-0617

アイデンド十和田：0176-58-6257

manaby CREATORS八戸：0178-51-8951

Idend

NotebookLM