



心地よい関係を築こう!

気持ちをちゃんと伝えられていますか? ～自分も相手も大切にコミュニケーション～

「言いたいことがあるのに、うまく伝えられない…」 「つい我慢してしまってあとから後悔する」 そんな経験ありませんか?
アサーションとは、人間関係の中で、自分の気持ちを無理なく伝えながら、相手の立場も尊重できる方法、それが「アサーション」というコミュニケーションスキルです。

例えば、レストランで料理が間違っ出てきたときの例で考えてみましょう

非主張型 ……まあいっか…と何も言わずに我慢する

攻撃型 ……「何やってんだ!作り直せ!」と店員を怒鳴る

アサーション ……「すみません、注文した料理と違うようです。作り直していただけますか?」と丁寧に冷静に伝える。

食べること

量も少なく女性にはこれがちょうどいいんじゃない? それにするよね

え、足りないよおなかすいてるもの

おいしい まだまだ食べられる

女性なのにいっぱい食べるね

もやもや

おなか空いてるし食べたいのに我慢しないといけない?? 女性がたくさん食べるのはおかしいの?

- 女性なのに
- 男性なのに
- 普通は〇〇だ
- どうせ〇〇だ

思い込みから出ている言葉ではないかなあ?

これって **アンコンシャスバイアス** かも

それって **マイクロアグレッション** かも

無意識に相手を不快にしよう言動していないかなあ?

例えば、

- 「新入社員にしては意外とできる」
- 外国人の方に「日本語がお上手ですね」と、言ってしまった

身だしなみ

今日も気合入ってるね 男なのに珍しいよね～

日焼け対策もメイクもばっちり

男なのにメイクに日傘?

また、男だからが基準なんだ

もやもや

清潔感・紫外線・暑さ対策しているだけなのに…自分は考えすぎかな男性がメイクをするのはおかしいの?

アサーションで解決してみよう!

私、食べたら元気が出るんだ健康はまずはバランスよく食べることが大切だと思うの

「女性なのに」は関係なかったねおいしく食べて元気になるう

自分の考えや気持ちを、丁寧に伝えてみよう!

教えてくれてありがとう 無意識だったよ、ごめんね

さっきの言葉、悪気がないのは分かるけど「男なのに」と言われると少し寂しいんだ

「アンコンシャスバイアス」

性別や年齢などに対して、知らず知らずのうちに偏った見方をしてしまう「無意識の思い込み」のこと

こんな言葉知ってる?

「マイクロアグレッション」

悪意はないものの、無意識の思い込みで相手を傷つけたり、不快にさせたりする無意識の言動や態度

アサーションを活用した研修の1つをご紹介します!

アサーティブ研修インタビュー ～学びが「人と人之間」を変えていく～

なぜ今、アサーティブ研修?

職場でも家庭でも、「伝わらない」「すれ違う」「つい言いすぎてしまう」「言えない」

そんなコミュニケーションの悩みは多くの方が抱えています。今回は、社内研修の一環としてアサーティブ研修をされた薩摩川内市内の企業の方々から、お二人に詳しくお話を伺いました。

アンケート結果から見えた“研修前後の変化”

参加者8名の方々へ、研修前と研修後にアンケートを実施。「アサーティブ」という言葉を、約4割の方は初めて聞いたと回答。



研修前
「一方的な伝え方になってしまう」
「相手の話を聞くゆとりがない」
「意見を言うのが苦手」
などの意見が多く見られました



研修後

- ✓ 相手の背景を考えるようになった
- ✓ 納得感をもって会話できるようになった
- ✓ DESC法で整理して伝えられたと、明確な変化が表れています

学ぶことで“自分も相手も大事にする”会話が始まる

お二人が共通してお話くださったことは...

「知識だけでなく、行動が変わり、人との関わりが軽くなった!」

伝え方や言葉遣いに注視していたが、相手の話を聞くということの大切さにワークを通して気づけた!



山下さん

松野さん

実際に、ワークでDESC法を実践してみて、自分の思いや考えだけでなく、その先にどうなるかまで提案することで、相手に選択肢を提案できることを学べた!

気持ちよく安心して生活できるように、固定概念にとらわれず、自分も大切に

コミュニケーションを、まずは“わたしから”始めてみませんか?

薩摩川内市では、講師を無料で派遣する男女共同参画出前講座を行っています。職場や地域のコミュニケーション課題を軽減できる「アサーティブ研修」も選べるテーマの中に入っています。PTAや職場、地域などで、ぜひご利用ください。

お問い合わせ、お申し込みは薩摩川内市コミュニティ課 生涯学習・ひとみらい政策Gへ。

……… ことばの説明 ……
※DESC法(デスク法):アサーションスキルの一つの方法【Describe/描写する、Express/説明する、Suggest/提案する、Choose/選択する】
※アサーティブ:アサーションのスキルを実践している人の「性格や行動」を表す形容詞
(例)アサーティブな人

わたしたち〇〇やっています

川内ぱれっと

川内ぱれっとは、「エンパワメント講座」「まちづくり塾」「県リーダー養成講座」などを受講したメンバーが集まり、1999年にグループを立ち上げ本市の男女共同参画推進を目的に講演会・ワークショップなどの実施、三世交代・外国人研修生との交流などを実施。メンバーも60代、70代、80代になり以前のようにはいきませんが、身近にある問題や出来事を話しながら問題解決に向け活動中。

毎月第2水曜日午後2時からすこやかふれあいプラザで定例会開催。

興味のある方はお立ち寄りください。



♡相談窓口

①女性の相談窓口

と き: 月～金(祝日、休館日、年末年始を除く) 9時～17時
T E L: 070-2636-7763, 25-6056

②何でも無料相談室

と き: 毎週土曜日13時～16時
T E L: 25-6056 ※受付時間は15時30分まで

①②とも場所は男女共同参画センター (SSプラザせんだい内)

●配偶者等からの暴力

と き: 月～金(祝日・年末年始を除く)8時30分～17時15分
ところ: 市役所社会福祉課
T E L: 20-6343(直通)

●よりそいホットライン

と き: 24時間対応
T E L: 0120-279-338

✎編集後記

「悪意のない」言葉でも、相手はモヤモヤ。それは「アンコンシャスバイアス」が引き起こす「マイクロアグレッション」かも。遠慮せず、自分の意見も伝えていこう!自分も相手も大切にしながら対話する。まずは、ゆるっと実践してみませんか。心地よい調和で、お互いを尊重し合おう!アナタの世界が変わるかもしれません。(M)

発行/薩摩川内市未来政策部コミュニティ課
編集/薩摩川内市男女共同参画推進実行委員会
問い合わせ先/〒895-8650

薩摩川内市神田町3-22

T E L: 0996-23-5111(内線4741)

F A X: 0996-20-5570

Email: hitomirai@city.satsumasendai.lg.jp

(令和7年12月発行)