

アサーティブ越谷

自分も相手も大切にしたいコミュニケーションを学びます

■アサーティブネス

直訳は「自己主張」ということですが、自分の意見を押し通すことではありません。

相手の立場や考えも大切にしながら、自分の気持ちや意見を、誠実に率直に対等感をもって伝えることです。力のある人は、権力的な物言いをしていないか、言いづらい立場にいる人は、自分の権利をきちんと伝えているかを見つめ、誠実、率直、対等、自分の選択に責任をもつということを大切にしています。

◆アサーティブトレーニング

自分の伝え方を見直す方法のひとつ。状況にふさわしい伝え方を学びます。

◆アサーティブトレーニングの歴史

1950年代にアメリカの行動心理学者によって対人関係が困難な人への行動療法として生みだされ、1960～70年代に人種差別撤廃や女性解放など人権運動の中で、啓発・教育を目的に用いられ発展。現在は、教育・社会・医療の分野でも注目され、対人関係を改善するためのスキルとして企業研修、子どもの権利を守るためのトレーニング学習等にも広く応用されています。

◆アサーティブコミュニケーションができると、周りの人との関係もよりよくなり、自分に自信がもてるようになります。



■定例会

毎月第1木曜日 午後1時～3時30分 *変更の場合もあります

会場：越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」

(東武スカイツリーライン北越谷駅東口徒歩1分 パルテきたこし3階)

定例会では、会員が、その月にあった気になったことなどを話し、アサーティブに話す方法を学びあっています。会員11人(平成29年1月現在)。

■会費等

月200円 見学、入会いつでも自由。事前連絡をお願いします。

■連絡先

アサーティブ越谷代表 新村真喜子

電話：048-974-4281 (午後6時～9時)

E-mail：earth-future@live.jp

気軽にお問合せください。

