

## アサーティブ研修

### 特徴 と ねらい

コミュニケーションの上級編と言えるのが、アサーティブです。  
人間関係をより良好にするために、さわやかで積極的な自己表現ができる人材を育成します。  
職員同士がお互いに素直に意見を聴き、意見を伝えることにより「チームケアの推進」に繋げることが大きなねらいです。

#### ■プログラム【1.5～2時間】

時間	項目	内容
1.5 時間 ～ 2 時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>■アサーションとは？ (講義)</li> <li>●3つのコミュニケーションタイプ (講義)</li> <li>●アサーティブ行動を身につけるための心構え (講義/実習)</li> <li>●日常言動の分析とチェック (個人実習)</li> <li>●アサーティブ行動演習 (グループ実習)</li> <li>●まとめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アサーション「さわやか自己表現」とは</li> <li>・受動的行動、攻撃的行動、アサーティブ行動の3タイプを知る</li> <li>・「質問する」「質問に答える」「非言語行動」「自分勝手な思い込みを取り除く」</li> <li>・傾聴の重要性とI(アイ)メッセージの活用</li> <li>・チェックリストから日常の言動・行動を振り返る</li> <li>・状況事例から最善の対応方法を考え、ロールプレイングを実施。グループ及び全体で対応方法を共有する</li> </ul>

#### 介護者の声

介護老人保健施設（都下）介護職員  
傾聴実習、I(アイ)メッセージの活用実習、事例によるロールプレイングなど、内容がいろいろと盛り込まれていて大変勉強になりました。物の捉え方ひとつでポジティブにもネガティブにもなるのだと感じ、I(アイ)メッセージは家庭でも活用したいと思います。

特別養護老人ホーム（都内）介護職員  
日頃、仕事の忙しさから職員同士が、お互いに Win-Win の関係になっていないと感じました。また普段の生活の中で、いかに You(ユ- )メッセージが多いかにも気づかされました。今後、I(アイ)メッセージで話せるように考えながら対応していきたいと思います。