

♪アサーティブ越谷のご案内♪

自分の言いたいことを我慢していませんか？ 相手にきちんと伝えてありますか？

攻撃的にならずに相手と理解し合う話し方をしていますか？

アサーティブ越谷の定例会では、いくつかの例をあげて言い方、伝え方を学んでいます。

自分も相手も大切にできるコミュニケーション（アサーティブコミュニケーション）を学ぶことで、よりよい人間関係をつくることをめざします。

■アサーティブ越谷のあゆみ

平成 13 年 2 月 回想法を学んだ仲間と、よりよい人間関係づくりをめざし、心理学を学ぶ越谷メンタルケアグループを設立。4 月越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」登録団体となる。

平成 19 年 4 月 会の名を「アサーティブ越谷」に変更し、自分も相手も大切にしたい表現方法を学ぶ活動を主に行う。※毎年 7 月に、「ほっと越谷」で講座を開催。

■定例会

毎月第 1 木曜日 午後 1 時～3 時 30 分

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）

会費：月 200 円 見学、入会いつでも自由

■アサーティブ・トレーニング

アサーティブネスとは直訳すると「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。

自分の伝え方を見直す方法のひとつがアサーティブ・トレーニングです。そこではその状況にふさわしい伝え方を学びます。これは、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、その後、60～70 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しました。現在では教育・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。

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ないかを見つめ、誠実、率直、対等ということ大切にしています。

■「アサーティブ越谷」代表

松岡みのり

「アサーティブ・トレーニングファシリテーター体験記」共著
デートDV防止教育ファシリテーター
レジリエンスファシリテーター養成講座（2008 東京）修了
ビジネスカウンセリング研究所認定コーチ

■連絡先

電話：048-974-4281（午後 6 時～9 時）

新村真喜子

E-mail：earth-future@live.jp 松岡みのり

お気軽にお問合せください。