

事業報告書

事業名:団体支援講座	アサーティブコミュニケーション
報告日:令和8年3月23日	
開催日時:3月22日(日)13時から15時	開催場所:なか区民活動センター研修室
対象者:なか区民活動センター登録団体	指導:NPO 法人アサーティブジャパン 会員トレーナー山田裕子氏
参加者:10 登録団体 15 名、なか区民活動センター職員9名 計 24 名	

団体支援講座は、年に1回、なか区民活動センター登録団体の活動拡大や活性化につながる学びの機会として開催しています。R7年度は、「アサーティブコミュニケーション」を実施しました。

当日は、10団体・15名の参加者と、なか区民活動センター職員9名が参加しました。会場は島形式で、4人ずつのグループを6つ設置。「誠実」「対等」「素直」「自他尊重」「協調」「理解」など、アサーティブコミュニケーションを象徴する言葉をグループ名として設定し、和やかな雰囲気ですスタートしました。

講師は、NPO 法人アサーティブジャパン会員トレーナーの山田裕子さんです。

まずは、アサーティブの基本を学ぶ講義から始まりました。

今回の講座の目的は、

- 言いづらいことでも素直に意見を伝え、信頼関係を築く方法を学ぶ
- 日頃のコミュニケーションを振り返り、言いすぎず我慢しすぎない伝え方を理解する
- 自分も相手も尊重する姿勢を身につけ、日常で実践できるようになる

というものでした。

参加者はまず、自分自身のコミュニケーションを振り返る「自己点検」に取り組みました。ワークシートに向き合いながら、時折悩みつつ、自分の傾向を探る姿が印象的でした。

講義では、コミュニケーションスタイルの違いについても紹介されました。

・攻撃型（ドクカン）・受身型（オロロ）・作為型（ネッチー）・相互尊重型（アサーティブ）などがあり
どの場面で、どんな相手に、どのように対応をしがちなのかを知ることで、自分のコミュニケーションを客観的に見つめることができると学びました。

講座の後半では、団体活動で実際によく起こる場面を題材にした、具体的な伝え方の演習が行われました。題材は「活動場所の事前予約の手続き」に関するケース。まず、山田講師から良い例・悪い例が紹介され、その後、参加者同士がペアになって実践練習に取り組みました。

アサーティブに伝えるためのポイントとして、次の点が示されました。

- 内容を整理する
- 何が起きているのか（事実）を整理する
- その問題は何かを、明確にする
- 事実に対して自分がどう感じているか、気持ちを言語化する
- 具体的で実現可能な要望を一つに絞って伝える

さらに、話の始めには「ちょっと言いづらいのですが…」といった“言いづらい宣言”をすることで、相手に配慮しながら本題に入りやすくなるという工夫も紹介されました。

演習が進むにつれ場の雰囲気は徐々にほぐれ、参加者の表情もやわらかくなっていきました。隣同士でロールプレイを行う場面では笑顔や相づちが自然と増え、和やかで活気のある時間となりました。

講座を通じて、参加者は自分自身のコミュニケーションを見つめ直し、相手を尊重しながら率直に伝える方法を学ぶことができ、団体活動における連携や協力関係の向上にもつながる内容であり、今後の団体活動の活性化が期待されると思われました。

講師山田さんの説明

講座の様子

