

## 公開講座

～互いの意見や相手の立場を尊重し、  
伝えるべきことはしっかり伝えるコミュニケーションスキル～

# アサーティブ・コミュニケーション講座

- 開催日 2025年1月29日(水) 13:30~17:30
- 会場 近鉄百貨店上本町店 10階 近鉄文化サロン上本町  
(大阪市天王寺区上本町 6-1-55)
- 受講料 おひとり様 8,800円(消費税込み)

詳細・お申込みは  
こちら



### 講座について

リーダーとしてチームをまとめる立場だけれど、こんな経験はありませんか？

- ・人と衝突するのがイヤで指摘すべきことを曖昧にしまい、問題解決に至らなかった
- ・思い切って意見を言ったら相手に反発されてしまった

ストレスを溜めず、適切に気持ちや意見を伝えるには、思いのほかスキルが必要です。

「アサーティブ・コミュニケーション」は、相手の状況や気持ちを尊重し、自分もきちんと主張するためのコミュニケーションスキルです。

自分のコミュニケーションのタイプを見極め、ケーススタディやワークを通して、「自他尊重」のコミュニケーションを学んでいただきます。

リーダーである自分もメンバーも大切にすることで、より良いチームを作りましょう。

※Zoomでもご受講いただけます。

### 講師

Kサポート  
インストラクター  
日本メンタルヘルス協会 基礎心理カウンセラー  
杉崎 敦子

### 研修プログラム(4時間コース)

#### 1. アサーティブ・コミュニケーションとは？

- ・あなたはこんなことで困ったことはありませんか？
- ・自分のコミュニケーションのタイプをチェック
- ・自己表現3つのタイプの特徴

#### 2. アサーションを妨げる思考のクセ

- ・自分の「思い込み」セルフチェック
- ・「違い wrong」と「異なる difference」を理解しよう

#### 3. 自分らしさを大切に、自己表現に活かす

- ・相手に能動的に動いてもらう話し方
- ・相手の気持ちを受け止める聞き方
- ・相手が心を閉ざしてしまうワード
- ・相手に伝えるためのシナリオを作ろう

#### 4. アサーション・トレーニング

事例をもとに、ロールプレイング

# お申し込みについて

## 1. お申し込み方法

- ①下記の参加申し込み書にご記入のうえ、近鉄HRパートナーズKサポート事業本部へFAX・郵送またはインターネットで開催の7日前までにご送付ください。  
ただし7日前の場合は、直接近鉄HRパートナーズKサポート事業本部へお電話でご連絡ください。
- ②参加者が少人数の場合、中止もしくは延期させていただく場合がございます。  
中止の場合は、ご入金いただいた受講料を全額返金いたします。

## 2. 受講料のお支払いについて

- ①お申し込み受付完了後、受講証および請求書をお申し込み者様宛にお送りいたします。  
7日を過ぎて書類が届かない場合は、お手数ですがご確認をお願いいたします。
- ②受講料のお振込みは必ず開催日までをお願いいたします。振り込み手数料はお申し込者様でご負担ください。  
領収書は通常発行を省略させていただいております。それ以降になる場合や近鉄HRパートナーズKサポート事業本部へ直接お支払いに来られる場合は、あらかじめご連絡ください。

## 3. その他

お申し込み後の変更またはキャンセルは、開催日の7日前までお受けいたします。  
キャンセル料は、開催日6日前～前日は受講料の30%、当日は受講料全額です。

〒556-0017

大阪市浪速区湊町 1-4-38 近鉄新難波ビル 5階

株式会社近鉄HRパートナーズ Kサポート事業本部 公開講座受付係宛

TEL : 06-6978-8654 FAX : 06-6978-8624

### 「アサーティブ・コミュニケーション講座 1月29日(水)」参加申し込み書

(フリガナ) 会社名	TEL. ( ) -	
	FAX. ( ) -	
所在地 □□□-□□□□	(フリガナ) お申し込み責任者	
	所属・役職	
ご参加者氏名 (フリガナ)	所属・役職	<p>◎お手数ですが、本講座をお知りになったきっかけをお教えてください。 ※該当するものに印・記入をお願いいたします。</p> <p>1.パンフレット(郵送・設置)      3.弊社ホームページ 2.ご友人・知人の紹介      4.弊社社員( )の紹介 5.近鉄百貨店 外商本部の紹介      6.その他( )</p> <p>◎参加申し込み書にご記入いただいた個人情報は、 ①受講証および請求書の発行・発送 ②弊社開催の講座・セミナーのご案内 に限って使用させていただきます。</p> <p>②が不要な場合は右にチェック願います。 <input type="checkbox"/> 不要</p>