

アサーティブなコミュニケーション

アサーティブとは、自分の気持ちも相手の気持ちも大切にしたコミュニケーションのこと。
人づきあいや人間関係の悩み解決に役立つ、アサーティブについて学びましょう。

★キーワード：アサーティブ／人間関係／自己表現

★対象：アサーティブについて知りたい人

●○○アサーティブってなあに？：アサーティブ入門編●○○

361.4/モリ	なぜ、身近な関係ほどこじれやすいのか？ ：心に溜まったモヤモヤが晴れてくる！アサーティブの魔法 (森田汐生／青春出版社)	2020 年
第3章ではアサーティブな関係を作るための基本的なルールを紹介、第4～6章では身近な人間関係で信頼関係を築く方法を事例を交えて紹介する。各章の最後にポイントがまとめられていてわかりやすい。		
361.4/ヒラ	がまんをやめる勇氣 (平木典子／海竜社)	2017 年
がまんをしてしまう現状を取り上げメカニズム・感情について理解し、自分自身を知った上でどのようにしてがまんをやめていくのかを解説する。		
361.4/ヒラ	マンガでやさしくわかるアサーション (平木典子／日本能率協会マネジメントセンター)	2015 年
アサーションと出会う主人公のマンガを通してアサーションとはどのようなことか解説する。よくある場面で自分がどのような態度をとっているかを知るアサーションチェックリストあり。		
361.4/ヨク	よくわかるアサーション 自分の気持ちの伝え方 (平木典子 // 監修／主婦の友社)	2013 年
1・2章では自分の表現のクセを知ることから、アサーションの必要性を実感することができる。3章以降ではアサーションを実践するためのコツや具体的な事例を紹介する。イラストが豊富でわかりやすい。		
361.4/モリ	「怒り」の上手な伝え方：イライラを引きずらない！ (森田汐生／すばる舎)	2013 年
第1章では「怒りのクセ」について、第2章は心を静めるための「五つの視点」、第3章～は「怒り」の伝え方を説明する。「怒り」という感情の上手な扱い方を解説する。		
361.4/ヒラ	アサーション入門：自分の相手も大切にする自己表現法 (平木典子／講談社)	2012 年
第1章では自分のコミュニケーションの癖とその理由を探り、第2章ではアサーションを実行する際にためらう気持ちを分析する。第3・4・5章では、アサーションを身につけるための具体的な方法をアドバイスする。アサーションの視点から自分を見つめ直すことができる。		

●●●ワークで学ぶ！：アサーティブ実践編●●●

361.4/ヤマ	スッキリ！気持ち伝えるレッスン帳 ：エモーショナル・リテラシーからアサーティブネスまで (八巻香織／新水社)	2012 年
「気持ち」を読み解く→「気持ち」とのつき合い方→「気持ち」の伝え方と、ステップを踏んだ構成。書き込み式で、自分の気持ちを確認しながら、ひとりでもアサーティブを実践できるよう工夫されている。		
361.4/オヤ	アサーティブトレーニング BOOK:I'm OK, You're OK な人間関係のために (小柳しげ子、与語淑子、宮本恵 // 共著／新水社)	2008 年
基本から実践までを、イラストを交えてわかりやすく説明。巻末のワーク編はグループ学習にも使える。		

●●●もっと学びたい！：アサーティブ理論編●●●

361.4/ホッ	アサーティブネス:その実践に役立つ心理学 (堀田美保／ナカニシヤ出版)	2019 年
第1・2章ではアサーティブの基本について、第3章からは自分の感情の扱い方や想いの伝え方など、アサーティブのポイントを紹介しながら、関連する心理学の知識や理論を紹介する。		
367.3/ノス	夫婦・カップルのためのアサーション (野末武義／金子書房)	2015 年
カップル・セラピーの観点から夫婦やカップルの関係・問題についてどう理解したらよいのかを解説する。2部・3部ではエクササイズや具体例を通して、アサーションについて理解を深めることができる。		
361.4/モリ	深く聴くための本:アサーション・トレーニング (森川早苗／金子書房)	2010 年
第6章では、シチュエーション別に、アサーティブに話を聴くために何に気をつければよいか紹介している。アサーティブの要素の1つである“聴くこと”について学ぶことができる。巻末に参考文献あり。		
146.8/ディ	それでも話し始めよう:アサーティブネスに学ぶ対等なコミュニケーション (アン・ディクソン、アサーティブジャパン // 監修／クレイン)	2006 年
アサーティブの第一人者であるアン・ディクソンの著作。話し合いによって生まれる“力関係”に振り回されない対等なコミュニケーションについて、理論と実践例から学ぶ。		
【サイト】特定非営利活動法人 アサーティブジャパン		https://www.assertive.org
人と人とのよりよいコミュニケーションを目指して活動する団体。「伝え方のヒントブック」のページでは、自分のタイプがわかるチェックシートや自分でトレーニングできる方法を紹介している。		

●●●子どものためのアサーティブの本●●●

K361.4 /アサ/1～3	アサーション・トレーニング:気持ちが伝わるコミュニケーション 1学校編 2友だち編 3家庭編 (平木典子 // 監修 鈴木教夫 // 編著／汐文社)	2014 年
学校・友達・家庭など、子どもにとって身近な場面を例にあげ、アサーションな伝え方を学ぶ。イラストが豊富でわかりやすく、授業で使うのに適している。巻末にアサーション度チェックリストつき。小学生向き。		
K146.8/シャ	自尊感情を持たせ、きちんと自己主張できる子を育てるアサーショントレーニング 40 (リサ M.シャープ／黎明書房)	2011 年
子どもの日常生活の中から40のアサーティブな事例を紹介、書き込み式で理解を深めることができる。学校や家庭でコピーして使うことができるワークブック。小学生向き。		

●●●あなたと情報をリンク！男女共同参画をもっと身近に！●●●

静岡県男女共同参画センター あざれあ図書室

〒422-8063 静岡市駿河区馬淵1-17-1 TEL:054-255-8763 Mail:library@azarea-navi.jp