

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/ヒラ	マンガでやさしくわかるアサーション (平木典子 // 著／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 // 著／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/モリ	気持ちが伝わる話しかた：自分も相手も心地いいアサーティブな表現術 (森田汐生 // 著／主婦の友社)	2010 年
対人ストレスなど、コミュニケーションの悩みを解決する実践的なスキルとして、アサーティブを紹介。基本的なテクニックから、状況別の対応法をポイント別にわかりやすくまとめる。		

●○○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 // 著／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。		
146.8/スカ	セルフ・アサーション・トレーニング：エクササイズ集 (菅沼憲治 // 著／東京図書)	2008 年
4 コマ漫画やパズルなど、自分でできる実践ワーク集。ロールプレイング事例あり。		

●○●もっと学びたい！：アサーティブ理論編●○●

367.3/ノス*	夫婦・カップルのためのアサーション (野末武義 // 著／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 // 著／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。		
361.4/アサ	アサーション・トレーニング：自分も相手も大切にする自己表現 (平木典子 // 編／至文堂)	2008 年
アサーション・トレーニングの指導者たちが、トレーニングの実際や、実践することの効果などを述べる。学校教育の現場でのトレーニングの紹介あり。		
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。		
V40/ジ-1/45 V40/ジ-2/115	【ビデオ】自己表現トレーニング アサーションのすすめ : 第1巻 アサーション・トレーニングの理論とその背景 : 第2巻 アサーション・トレーニングを学ぶ (チーム医療)	1996 年
第 1 巻ではアサーションの理論について、第 2 巻では実践的なトレーニングについて学ぶ。平木典子が監修。第 1 巻:45 分、第 2 巻:115 分。		
【サイト】特定非営利活動法人 アサーティブジャパン		http://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。アサーティブを学ぶ講座の開催や、研修への講師派遣を行っている。「私たちについて」のページに、おすすめの本・DVDの情報あり。		

●○●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/ジャ	自尊心を持たせ、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 // 著／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