

[TOP page](#)
[資料室](#)
[イベント情報](#)
[講師を探す](#)
[Worker's 広場](#)
[関連リンク](#)

資料室


[HOME](#) | [資料室](#) | [一般教養](#) | [人間関係とコミュニケーション](#) | [アサーティブネスの4つの柱](#)
[労働組合](#)
[労働者福祉・共済](#)
[一般教養](#)
[社会保障](#)
[労使トラブル法律相談Q&A](#)
[労働関係法](#)
[経営全般](#)
[人間関係とコミュニケーション](#)
[ライフプラン](#)
[男女共同参画](#)
[公務員関係法](#)
[日朝の歴史](#)
[7つの習慣](#)
[中東の歴史](#)
[ボランティア活動](#)
[環境活動](#)
[社会貢献活動](#)
[自己啓発](#)
[生涯学習](#)
[外交・防衛問題](#)
[資本論](#)

アサーティブネスの4つの柱

アサーティブネスの4つの柱

【誠実】

自分に対しても相手に対しても誠実であることです。自分の感情にフタをしないで、まずはどう感じているのか自分の心に聞いてみます。その上で、誠実に相手と接します。実際に口に出すか出さないかは別として、まずは自分の心に誠実になって相手と向き合います。

【対等】

相手と向き合うときは、自分も相手も尊重した対等な態度をとります。たとえ立場や役割に上下関係があったとしても、人間としては対等であることを忘れません。必要以上に卑屈にならず、反対に心の中で相手を見下すこともなく、対等な姿勢で向き合います。

【率直】

気持ちや要求を伝えるときは、相手に率直に向き合います。なるべく顔を見ながら伝えましょう。話をするときには、率直に簡潔に具体的に。また、第三者（「みんなが」「上司が」など）を介さず、「私は」と、自分を主語にして話します。

【自己責任】

言ったならば言ったなりの、黙っているなら黙っているなりの、自分の行動の結果を自分で引き受けます。相手とのコミュニケーションの半分の責任は自分にもあるということを忘れないようにしましょう。

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

Worker's Library 会員登録

お申し込みはこちらです。

>>>一覧へ戻る

[教育カリキュラム](#)

[日本国憲法](#)

[傾聴](#)

[語り部スキル](#)

[▶ キーワード検索はこちら](#)

[▶ サイトマップ](#) [▶ このサイトについて](#) [▶ 個人情報保護の取組みについて](#)

[▶ ページTOPへ](#)

[TOP page](#)

[資料室](#)

[イベント情報](#)

[講師を探す](#)

[Worker's広場](#)

[関連リンク](#)

Worker's Library 静岡で働く人のための資料閲覧サイト
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE **【ワーカーズ・ライブラリー】**

Copyright© WORKER'S LIBRARY All rights reserved.