

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 | アサーティブに伝えるときの流れ

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&amp;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

### アサーティブに伝えるときの流れ

アサーティブに伝えるときの流れ

#### 1) 時と場所を選ぶ

お互いが落ち着いて話し合うことのできるタイミングや場所をあらかじめ考え、相手にも心の準備をしてもらうとよい。「お話ししたいことがあるので、10分ほど時間をとっていただけますか」「今日の昼食後、ちょっとお時間をいただけますか」

#### 2) 自己開示する

話し合いを始めるにあたっての、自分の気持ちを開示する。いきなり本論に入る前に自己開示することで、自分の緊張と場の緊張がとける。「ちょっと言いづらいことなのですが、大切なことなので聞いてもらえますか」

#### 3) 事実を述べる

説明するときは、事実を客観的・具体的・簡潔に述べる。自分の主観で説明するのではなく、お互いが合意できる客観的な事実を述べる。相手の行動の結果生じてしまった問題を客観的に述べて、事実を共有化すること。

#### 4) 気持ちを伝える

事実に対する、自分の誠実な気持ちを言語化する。「困っている」「心配している」「危惧している」など。

#### 5) 要求を伝える

相手に求める行動の変化は何なのか、的をしぼって具体的に伝える。ポイントは一つにしぼり、現実的な要求であること。人格を変えろとか、過去に起きたことを変えろなどと言うことはしない。そして、今後どうしてほしいかについて、率直に伝え、話し合う。

#### 6) 会話を終了させる

自分で始めた会話なので、自分から終わらせる。「聞いてくださってありがとうございました」「ぜひ検討しておいてください」など。相手にも考える時間を残し、今後の話し合いの扉を開いておこう。

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.