

言うべきことをきちんと主張する！

アサーティブ コミュニケーションの極意



～多様な価値観を尊重し、心理的安全性を高めるコミュニケーション～

「言いたいことがうまく伝わらない」「相手に配慮するあまり、自分の意見を言えない」「伝えつもりでも誤解が生じてしまう」

そんなコミュニケーションの悩みは、職場で誰もが経験するものです。

本セミナーでは、自分も相手も尊重しながら、自分の考えや思いを適切に伝える「アサーティブコミュニケーション」を学びます。実践的な演習を通して、円滑な人間関係を築き、日々の業務ですぐに活かせるコミュニケーションスキルの習得を目指します。

本セミナーのポイント

- 誤解や意図しない対立を防ぎ、コミュニケーションに対する不安やストレスを軽減する。
- 苦手な相手とのコミュニケーションを円滑にするための考え方や実践方法を身につける。
- 自分の思いや考えを、相手に正しく伝える「伝え方」を身につける。
- 相手を尊重しながら、自分の意見や考えを適切に伝えるスキルを習得する。
- 信頼関係を構築し、風通しが良く生産性の高い職場づくりに貢献する。

日時

2026年 **11.6** 金 10:00～17:00

会場

電気ビル共創館 3階カンファレンス
福岡市中央区渡辺通2-1-82

参加費

会員企業 29,700円 未会員企業 41,800円

(お1人につき・税込)

対象

若手・中堅社員、職場リーダー
他者への気遣いで腐心されている方
多様性を上手に活かすコミュニケーションの極意を学びたい方



講座内容

1. 思い込みが邪魔をしている

- ・枠組みを広げよう！
- ・自分にとって当たり前は他人にとって当たり前ではない

2. 今注目されるアサーティブコミュニケーションとは

- ・アサーションとは？
- ・アサーティブコミュニケーションのメリット
- ・コミュニケーションタイプ診断であなたのアサーティブ度を知ろう
- ・アサーティブコミュニケーションタイプ別傾向と対策

3. 周囲の心をグッと掴むコミュニケーション術

- ・聴いてるつもり、伝えたつもり、が邪魔をする
- ・周囲の心をグッと掴むコミュニケーション5ステップ
- ・円滑な人間関係や信頼関係に欠かせせない「観察力」と「焦点」
- ・相互理解が「そんなはずじゃなかった」を防止する

4. 人間関係を円滑にするアサーショントレーニング

- ・アサーティブコミュニケーションに必要な4つの柱
- ・アサーティブスキルを高める
「言語・非言語コミュニケーション」と「聴くスキル」
- ・心理的安全性を守るアサーティブな会話術
- ・責めずに伝える伝え方
- ・上手な断り方・上手な頼み方
- ・ポジティブな感情をきちんと伝える伝え方

5. きちんと「伝える」ために求められる「論理力」を鍛える

- ・大事なことをわかりやすくまとめるスキル
- ・相手の納得を得られる「論理力」の鍛え方

6. アクティビティで体感するアサーション実践

7. まとめ

講師紹介

アンドマイ 代表

組織活性化コンサルタント

前川 由希子 氏



福岡県生まれ。福岡県立修猷館高等学校・早稲田大学商学部卒業。

「今いる人材で最強のチームをつくる」を信念とする組織活性化コンサルタント。

システムコンサルタント、金融系新規事業立ち上げ、コールセンターSV等の接客・人材育成・マネジメント経験を経て、2010年より講師・コンサルタント・MCとして活動を開始。

心理学・行動科学・脳科学をベースとしながら、体感型ワークを通して参加者の自律を促す人財育成法は「効果が持続する」「ワクワク感が止まらない」「即実践に活かしやすい」と多くの好評を得る。周囲の心をグッと掴むコミュニケーション研修のほか、マネジメント（管理職）研修・ハラスメント研修・世代間ギャップ研修などの企業研修、安全大会や企業・団体向けの講演などを全国で実施している。

日経ウーマンアンバサダー、Yahoo!ニュースエキスパートも務める。

著書：「女性の話を聴かない上司は仕事をだめにする～部下との関係が劇的に変わるコミュニケーション術」
ハラスメント対策研修ツール「ハラハラハラスメント™」

申込要領

- ・本セミナーは、WEBでの申込受付となります。
- ・お申込み後、参加証・請求書をメールにてお送りいたします。
- ・参加費は、開催前日までにお振込みください。
- ・キャンセル料につきましては、ホームページでご確認ください。
- ・同業の方のご参加、プログラムの転用は、ご遠慮ください。

※当本部事業の案内は会員企業・労組のほか、一般の企業・労組にもお送りしております。

今後このような経営・教育等の講座 案内が一切不要な場合は、下記の担当者または当本部お客様相談窓口までご連絡ください。

お問合せ

公益財団法人九州生産性本部 担当：池野 #443

〒810-0004 福岡市中央区渡辺通2-1-82 電気ビル共創館 6階

TEL/092-771-6481 URL <https://qpc.or.jp>