

## アサーティブ・コミュニケーション

部下や後輩への指導法で悩むことはありませんか  
相手の考えも尊重しつつ、自分の考えを主張する  
「アサーティブ・コミュニケーション」

パワハラのない職場に向けて、このスキルを指導に取り入れてみましょう

### より良い職場環境に向けて

腰痛、肩こり、ストレス、睡眠不足など従業員の体調不良が悪化すると、企業にとって1人当たりの労働生産性の損失額が年30万円増えるという調査結果が発表されました。\*

睡眠不足やストレスが高まるほど出勤していても生産性も低くなること。コミュニケーションや人間関係の悩みが、ストレスや疲労の要因になったり、モチベーション低下を引き起こしてしまったりしています。パワハラを防いでより良い指導のために「アサーティブ・コミュニケーション」を取り入れてみませんか。次のようなコミュニケーションになっていませんか。

#### 「アグレッシブ（攻撃的）・コミュニケーション」

相手の状況や気持ちを考えずに、自分の意見を一方的に押し付けるコミュニケーションです。相手の主張を無視したり、時に威嚇的な態度や論理的でない主張をしたりしてしまうため、その場では主張を通すことができても、長期的には周りから近寄りたくない、関わりたくない存在となってしまうこともあります。



#### 「ノンアサーティブ（非主張的）・コミュニケーション」

心の中では色々と考えているのですが、自分の意見や気持ちがうまく伝えられないコミュニケーションです。そして相手に対する反発や反感、怒りだけが大きくなっていきます。必要以上に相手の要求を受け入れてしまいがちなため、ストレスを抱えてしまう原因になります。時にはあいまいな言葉で相手を混乱させてしまうこともあります。

### 双方の納得と理解のもとに

#### 「アサーティブ・コミュニケーション」

相手に対して一方的に攻撃したり否定したりするのではなく、尊重しつつ、自分の考えもきちんと伝えるコミュニケーションです。まず相手の思いや状況を受け止めます。そして現状を



伝え、その後提案や要望を伝えます。このようなコミュニケーションは時間もかかって、まどろっこしく感じることもあるかもしれませんが、でも多少時間がかかっても、しっかりとコミュニケーションをとって出した結論は、**お互いの納得と理解のもとに業務を進めていくことができるのではない**でしょうか。それがパワハラ

やストレスの少ない、より良い職場環境につながっていくといえるでしょう。

\*「日本公衆衛生学会総会」2018年10月

### パワハラ防止の法制化 労政審で審議

- ◆職場でのパワハラ対策について、厚生労働省の労働政策審議会の分科会で議論が行われています。対策を義務づける「**法制化**」をするか、「**ガイドライン（指針）**」の策定にとどめるかが焦点で、年内に具体案をまとめる方針です。
- ◆アトリエエムは、パワハラ防止の取り組みのためには、実効的な法律が必要だと考えています。

### DVD【考えよう！ハラスメント】シリーズ 好評です！

20分で  
学ぶ  
ハラスメント



vol.1  
マタニティハラスメント



vol.2  
LGBTを知ろう



vol.3  
セクシュアルハラスメント



vol.4  
パワハラを学ぶ



vol.5  
メンタルヘルス

解説 三木啓子 / 日本語字幕付 / 各2万円 / 約20分

チョイスができる**3本セットは5万円**

### DVD-BOX (5本組)



特別価格 **8万円**  
リーフレット「考えよう！ハラスメント」  
連星 (B5判/20頁)