

就労継続支援A型事業所における利用者の知識・能力向上に係る実施状況報告書

事業所名	オン・ザ・ウェル
住所	福岡市早良区高取2丁目16番24号
電話番号	092-407-6981

事業所番号	4011001411
管理者名	宮本 雅弘
対象年度	令和5年度

利用者の知識・能力向上に係る実施概要

<活動内容>

オン・ザ・ウェル
令和6年2月13日
アサーション 人間関係がラクになるヒント
利用者数 14名

<目的>

作業効率を上げるためにも人間関係が重要と考え、
公認心理師の先生に依頼し、メンタル面についてお
話を頂き、良い気持ちで作業を行えることを目的
とする

<成果>

実施した結果 アサーティブな状態を心がけるようになったとの声が多数聞かれるようになった
得られた成果 心なしかみんなの声がかかけが優しくなった様子
課題点 定期的なメンタル面の支援の必要性を感じている

<活動の様子>

就労継続支援A型 オンザウェル 2024年2月13日

アサーション

人間関係がラクになるヒント

人とのコミュニケーションは、どんな気持ちでも、必ず衝突や不満があるものです。アサーションはそい
った感情での衝突や不満を減らし、コミュニケーションを円滑にするためのヒントです。
アサーションでは自己表現を3つの特徴に分けて考え、アサーティブな状態を目指していきます。

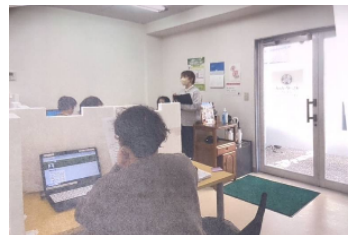


良好な人間関係を築くには、アサーティブが必要!

実践のアサーショントレーニング

- 1) メッセージ (メッセージ)
 - 「あなた」を主語にする。相手や自分の名前を呼ぶ必要はない。主語を「私」に変えると、自分の主張を、相手に伝えることができます。
- 2) 気持ちを伝える (こう思ったよ)
 - 感情や今の気持ちを伝える表現を加えることで、正確な意思が伝わりやすくなります。「～してもらえるといいです」「～だと不便です。」などです。
- 3) 具体的な意思伝える (これはどう?)
 - 「～できない」という否定的な言葉は受け入れにくい場合があります。「これは聞いてほしい、これならどうでしょう?」か?というように否定を避け、具体的な希望を一緒に提案することで、相手は受け入れやすくなります。

アサーションを通じて、自分の意見や考えを上手に伝えることが出来るように、相手の気持ちも受け止めやすくなり、ぜひ日常に取り入れてみてください。
公認心理師・キャリアカウンセラー 安田



連携先の企業や事業所等の意見または評価

相手を尊重しながら自分の意見や気持ちを伝えるためのコミュニケーション方法としてアサーションについて講義を実施。対人関係に悩む利用者は多く、職場でのコミュニケーションにも役立てていきたいという声が利用者数名から挙がった。

連携先企業 (担当者)

Officeviola 安田 すみれ

利用者からの意見・評価

職場でのコミュニケーションにも役立てていきたい

分かりやすく、お話しいただき、アサーティブな状態を心がけるようにしたいと思っています など