

アサーティブ・コミュニケーション講座(全2回)

※本講座は、2024年に開催した同タイトルの講座を多少アップデートした内容となりますので、ご了承の上お申し込みください。

産業カウンセラーとして、他者との効果的なコミュニケーションを営むために、自他尊重の自己表現としてのアサーションスキルを学びます。講座は全2回。1講座単位で受講することができます。

● 講師からのおすすめポイント ●

アサーションという考え方をを用いて、自らのコミュニケーションスタイルを見直します。一方的な講義ではなく、参加者とのインタラクティブな対応やグループワークで進めます。

講座名 《主な内容》 (予定)	第1回 アサーティブな自己表現 自他尊重の思考を持って、お互いに納得できるような場面や状況に応じたアサーティブな表現方法を学びます 《・アサーションとは何か、・対人行動の3つのパターン、・アサーティブな話の組み立て＜DESC法＞・なぜアサーティブになれないのか》 第2回 アサーティブな「ものの見方・考え方」 自他尊重の自己表現をするための「ものの見方・考え方」について学びます 《・アサーションとは何か、・対人行動の3つのパターン、・自分で悩みをつくりだす思い込みとは、・セルフコントロール法＜A B C D理論＞》
日 時 《申込締切》	第1回 2026年 1月23日（金） 19:00－21:00 《〆切 1月13日（火）》 第2回 2026年 2月20日（金） 19:00－21:00 《〆切 2月10日（火）》
会 場	オンライン開催 （ご自宅からご参加ください）
受講料 (消費税込)	会員：2,750円 非会員：3,850円
定 員	20名 （最少催行人数12名） ※先着順、定員になり次第〆切

- 講師紹介 ● **椎橋 絵美子（しいばし えみこ）氏** アミーシェ 代表 人材育成コンサルタント
企業でマネジャー職を務めた後、2001年に人材育成コンサルタントとして独立。
現在は、企業研修講師およびパーソナルコーチとして活動。
信条は、「学習は明るく・楽しく・わかりやすく」「人間の可能性は未知数である」
【資 格】・ICC認定 国際コーチ/国際チームコーチ/国際ライフコーチ（ICC 国際コーチング連盟認定）
・ICNLP認定 NLPトレーナー（International Community of NLP 認定）
・産業カウンセラー（一般社団法人日本産業カウンセラー協会認定）・キャリア・コンサルタント（国家資格）

お問い合わせは
こちらまで

（一社）日本産業カウンセラー協会 上信越支部
TEL: 027-365-2575 （電話受付：平日9:00－17:00）
✉ jse-kensyu@counselor.or.jp

申込み用
QRコード



2025年度 上信越支部 オンライン定例勉強会

お申し込みは、上信越支部のホームページにてご確認ください。(<https://joshinetsu.counselor.or.jp/>)

2025年4月

月日	講座名
4月18日(金)	NLP(神経言語プログラミング)入門①_NLPとは
5月23日(金)	NLP(神経言語プログラミング)入門②_基本モデル
6月20日(金)	NLP(神経言語プログラミング)入門③_NLPを使ってみよう
7月11日(金)	産業カウンセラーとして知っておきたい精神医学①～事例から学ぶ「気分障害」最近の動向
8月8日(金)	思春期・青年期のメンタルヘルス～心理学的基礎知識と精神疾患や不適応行動への支援
10月10日(金)	産業カウンセラーとして知っておきたい精神医学②～事例から学ぶ「発達障害」最近の動向
11月14日(金)	産業カウンセラーとして知っておきたいメンタルと食の関係～「不足している栄養素は調味料から摂取する」
12月12日(金)	「傾聴」が正しくできると問題解決支援力もここまで高まる
1月23日(金)	アサーティブ・コミュニケーション講座①_アサーティブな自己表現
2月20日(金)	アサーティブ・コミュニケーション講座②_アサーティブな「ものの見方・考え方」

【申込み方法】

1) Web : 支部ホームページ、または表面のQRコードをお読み取りいただき、お申込みください。

ご注意 お申込み後、登録されたアドレスへ、メールで確定通知等のご連絡をさせていただきます。
ドメイン (@counselor.or.jp) の受信拒否解除の設定をお願いします。また、迷惑メールフォルダもご確認ください。

2) お申込み後、各回申込締め切り日迄に受講料を下記口座にお振込みください。(振込み手数料はご負担ください)
入金確認できた方から順番に受講確定となりますので、お早めにお振込みください。
なお入金確認のご連絡はいたしません。

中央労働金庫 高崎支店 普通預金 No.4 6 2 3 9 0 1
(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部

【オンライン開催について】

* Zoom利用での開催となります。申し込まれた方には、1週間前迄にメールにて、参加方法詳細をご連絡いたします。

* カメラ・マイク付きのPC、タブレットといったデバイス(機器)利用でご参加ください。

* Zoomが使える通信環境のご用意や通信料などはご負担をお願いいたします。

* ご自宅以外(カフェテリア、飲食店内、職場等、周囲に人がいるような環境)からの参加はご遠慮ください。

* 公衆Wi-Fiの使用は厳禁です。

* 詳細は『オンライン研修受講約款』(上信越支部HP参照)を必ずご確認ください ➡



【個人情報の取り扱いについて】

「個人情報の取り扱いについて」は右記のQRコードをご確認ください。

個人情報は、お申込み受付後のご連絡や当協会主催の各種事業をご案内するために利用させていただきます。



【キャンセル・中止について】

* 自己都合によるキャンセルは、各回とも申込み締切日17:00迄に事務局にご連絡をいただければ、受講料より振込手数料を控除して返金いたします。

なお、それ以降は一旦お振込みいただいた受講料のご返金はいたしませんのでご了承ください。

* 最少開催人数に満たない場合、あるいは開催者側の都合により中止となる場合は、ご連絡の上、受講料全額を返金いたします(振込手数料支部負担)。

* 開催当日あるいは直前に、災害等により緊急やむを得ず開催を中止とする場合には、連絡が間に合わない場合もございます。あらかじめご了承ください。

(一社) 日本産業カウンセラー協会 上信越支部