

あのアサーション・トレーニングの第一人者

# 平木典子先生講演会

今求められる支援者としての在り方と、

アサーション・トレーニングを通して伝えたかつたこと

支援者とは、キャリア・コンサルタントやカウンセラー、社会福祉士、ケアマネージャー、教職などの専門職だけではなく、親や上司、友達など、全ての人が誰かの支援者です。



2018.9.23[日]

アイーナ803号室

[いわて県民情報交流センター]

〒020-0045 岩手県盛岡市盛岡駅西通1丁目7番1号

## タイムスケジュール

9:30~12:30 平木典子先生 講演会

—昼食—

13:30~16:30 アサーション・トレーニングの理解を深めるワークショップ

講師:今岡まゆみ氏、具志薰氏、川原恵美氏 オブザーバー:平木典子先生

参加費:5,000円(税込) **どなたでもご参加いただけます!**

——下記のメールアドレスにお申し込みください——

[kawahara@tono-vts.ac.jp](mailto:kawahara@tono-vts.ac.jp)

【お問い合わせ】NPO法人いわてキャリアコンサルタント研究会  
事務局 盛岡市本宮7-12-37 (有)ノーティ盛岡校 内 TEL.019-681-6537 FAX.019-681-6398  
研修部 遠野市青箇町中沢8-1-8 遠野職業訓練協会内 TEL.0198-62-6310 FAX.0198-62-6366

【後援】盛岡市教育委員会



## 平木典子氏 プロフィール

1959年津田塾大学英文学科卒業後、ミネソタ大学大学院に留学し、カウンセリング心理学を専攻(教育心理学修士)。帰国後、カウンセラーとして活躍する一方、後進の指導にあたる。日本におけるアサーション・トレーニングの第一人者。立教大学カウンセラー、日本女子大学教授、統合的心理療法研究所(IPI)顧問。臨床心理士。家族心理士。認定カウンセラー。著書は、「改訂版アサーション・トレーニング」(日本・精神技術研究所)、「アサーション入門」(講談社)、「アサーションの心」(朝日新聞出版)、「図解、自分の気持ちをきちんと「伝える」技術」(PHP研究所)、「マンガでやさしくわかるアサーション」(日本能率マネジメントセンター)など多数。

**自 分と他人との間で葛藤が起きたとき、どうコミュニケーションをとればいいのか。自分もがまんせず、相手にもがまんさせないためには、どのような心構えを持ち、どんなことに気をつければよいのか。その悩みに示唆を与えてくれるのが「アサーション」です。**

アサーションとは、日頃の人間関係において、「自分の言いたいことを大切にして表現する」と同時に、「相手が伝えたいことも大切にして理解しようとする」コミュニケーションです。

アサーションを実践するには、人間の言い方、受けとめ方には違いがあり、なおかつ「それらはあってよいことである」と理解した上で、どうすれば自分の気持ちや考えをわかりやすく伝えられるか、相手にとって攻撃的に聞こえないかを、自分なりに模索する必要があります。

とは言え、人間誰しも攻撃的になるときもありますし、言いたいことをがまんせざるを得ないこともあります。ときにはがまんし、またがまんさせてしまう表現をすることも認めながら、それでも「自分も相手も大切にする」習慣を身に付けるよう努力する。それがアサーションの目的です。(がまんをやめる勇気「海竜社」より引用)

## 午後の部 講師プロフィール



今岡まゆみ氏

オフィス今岡 代表  
大阪在住  
日本・精神技術研究所認定アサーション  
<自己表現>トレーニング企業・組織内  
トレーナー  
特定社会保険労務士  
国家資格キャリア・コンサルタント  
産業カウンセラー  
ハラスマント防止コンサルタント



具志 薫氏

Key Luck 自己啓発・人財育成アドバイザー  
／株式会社Niche 登録講師  
沖縄県在住  
日本・精神技術研究所認定アサーション  
<自己表現>トレーニング企業・組織内  
トレーナー  
国家資格キャリア・コンサルタント  
産業カウンセラー  
PHP認定 ビジネスコーチ  
PHP 認定 研修インストラクター



川原 恵美氏

(職)遠野職業訓練協会 事務局長  
NPO法人いわてキャリアコンサルティング  
研究会(ICCR)理事  
NPO法人日本キャリアカウンセリング研究会  
(JCC)前理事  
日本・精神技術研究所認定アサーション  
<自己表現>トレーニング企業・組織内  
トレーナー 養成講座修了  
国家資格キャリア・コンサルタント  
国家資格2級キャリア・コンサルティング技能士  
産業カウンセラー

————— FAXでもお申し込みいただけます —————

FAX 0198-62-6366 (いわてキャリアコンサルタント研究会 研修部 行)

## 平木典子先生講演会申込書

※添書なしで送信ください。

お名前			
TEL		メール アドレス	