

No. 032 よりよい人間関係を築くためのアサーション

日 時 令和8年7月27日(月) 10:00 ~ 15:45
 会 場 千葉県看護会館 千葉市美浜区新港 249-4
 ね ら い 自己表現のパターンを知り、アサーションを理解してコミュニケーションに活用できる
 参加対象 保健師・助産師・看護師・准看護師
 受 付 9:45~

時間	内 容	方法	講 師
10:00	オリエンテーション		千葉県看護協会 担当者
10:05	1. アサーション 1) アサーションとは 2) アサーションが生まれた背景/ 活用されている場 3) 3つの自己表現 4) グループワーク：事例について、3つの自己表現を考え、話し合う(4~5人) 5) ワーク：ほめ言葉を受け入れる(2人1組) 2. 基本的アサーション権 1) 基本的アサーション権について知る 2) ロールプレイ：頼む・断るをやってみよう(3人1組あるいは2人1組)	講義 演習	松浦 彩美 東京慈恵会医科大学 医学部看護学科
12:30	(昼休憩)		
13:15	3. 認知とアサーション 1) 考え方をアサーティブにする 2) ワーク：自分の中の非合理的な思い込みに気づく 4. 問題解決のためのセリフ作り 1) DESC法 2) DESCでセリフを作ってみよう 3) グループワーク：ちょっとした振り返りたい状況について、DESCを使って、アサーティブなセリフを作ってみる。 3~4人のグループで、取り上げた状況とDESCの内容を発表し合い、感想をシェアする。 5. 感情の取り扱い ・持ってはならない感情はない ・怒りへの対処 ・マインドフルネスの活用	講義 演習	
15:45	終了		千葉県看護協会 担当者

※講義の進行状況により時間は変更となる場合があります。