

NEWS LETTER

朝夕の風が涼しくなってきました。スーパーの店頭でもリンゴやナシ、ブドウなどみずみずしいフルーツが彩り豊かに並んでいます。

さて、喫茶店でコーヒーを注文したのに、出てきたのは紅茶。
『注文したものと違う・・・』と思いながらも、言い出せずにそのまま飲んでしまう、そんな方はいませんか。
「ちょっと！！頼んだものと違う！！」と、つい大きな声で言うってしまう、そんな方はいませんか。

今回は、どちらか一方が我慢したり不快になったりすることのないコミュニケーションについてお伝えします。

自分も相手も大切に自己表現法「アサーション」

お仕事の場면을想像してみましょう！

自分が目いっぱい仕事を抱えているところに「これも今日中にお願ひ」と言われたら、どうしますか？

- A. 断ったら相手の気分が悪くなるかも？と思って言い出せずに引き受けてしまう
⇒ ノンアサーティブ（非主張型）
- B. 「できません！」と怒りに任せていってしまう
⇒ アグレッシブ（攻撃型）

では、自分も相手も大切に自己表現「アサーティブ」に伝えるとどうなるでしょうか。たとえば、

「今は17時までには仕上げなくてはいけない仕事をしています。明日の朝なら取り掛かれますが、それでもいいですか？」という表現になります。

一人ひとりが自分らしさを保ちながら、他者との関わりの中で生きて行くことを目的とするアサーション。最初の喫茶店の場面では、どんな言い方ができそうですか？

この季節は、夏の退職者の欠員補充や下期の体制準備などで求人が増えてくるシーズンです。求人検索や応募書類添削、窓口相談などお気軽にご利用ください。新型コロナウイルス感染対策をしてお待ちしています。

9月10月 定例セミナーのお知らせ

日 時	内 容	定員
9月9日(木) 10:30~11:30	職業適性診断で[自分]を理解しよう！	7名
9月16日(木) 10:00~11:30	始めるときに知っておきたい「就職活動のエッセンス」	7名
10月7日(木) 10:30~11:30	職業適性診断で[自分]を理解しよう！	7名
10月21日(木) 10:00~11:30	始めるときに知っておきたい「就職活動のエッセンス」	7名
随 時 (1回1時間程度)	PC (Excel・Word) 独習プログラム	—

お申し込み・お問い合わせは、クレオ大阪西・マザーズまで TEL 06-6467-5145
大阪市此花区西九条6-1-20 クレオ大阪西館2F 一時保育あり(生後6か月~就学前 要予約)