

令和7年度 愛媛県「アサーティブコミュニケーション講座」実施要領

1 目的

自己のコミュニケーションの課題等を発見・認識し、場面に応じたコミュニケーションをとることで対人関係能力の向上を図るとともに、より良い職場づくりを目指す。

2 対象者 希望する市町等職員

3 定員 30名

4 期間(2日間) 令和8年1月29日(木)～1月30日(金)
【初日受付 9:00～9:20】【開講式 9:30～】【最終日終了予定 16:30頃】

5 課目・時間数・講師

課 目	時間数	講 師
職場内コミュニケーションの現状と課題	2	株式会社 キャップ
自分のコミュニケーションスタイルを知る	2	
アサーティブコミュニケーションとは	2	
自他尊重のコミュニケーション話法を身につける ・Iメッセージの活用／DESC法／PREP法 ・上手な依頼の仕方／気まずくならない断り方	4.5	
良好な人間関係を築くために「プラスのストローク」を活用する	1.5	
合 計	12	

6 実施場所

愛媛県研修所(松山市東野四丁目乙225 TEL:089-977-2122 FAX:089-977-2180)

7 旅費

・所属市町等の規程に基づき、それぞれの市町等で対応すること。

8 経費

・食費1,400円(昼食700円×2日) ※朝食及び夕食は原則提供できません。

9 その他

- ・「施設案内」及び「オリエンテーション資料」(いずれも研修所HPを参照。)により準備をすること。
- ・自家用車を乗り入れる場合は、研修所正面玄関より奥側に駐車すること。

10 日程表

月日 (曜)	9:00 8:30	9:30 9:10	10:10	11:10	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	16:50
1月 29日 (木)	受付 (9:00 ～ 9:20)	開講式 オリエンテーション	職場内コミュニケーションの現状と課題		昼食・休憩		自分のコミュニケーションスタイルを知る		アサーティブコミュニケーションとは	
1月 30日 (金)	全員集会 (9:00 ～ 9:10)		自他尊重のコミュニケーション話法を身につける		昼食・休憩・退所準備		自他尊重のコミュニケーション話法を身につける	良好な人間関係を築くために「プラスのストローク」を活用する	清掃	修了式

※課目の講師及び日程は、現時点の予定のため変更されることがあります。