

「働く女性のためのアバンセ・セミナー」水曜コースを開催しました

県内の企業や団体などに勤務する若手の女性社員（職員）に、将来職場のリーダーとして活躍していただくためのスキルアップセミナー「働く女性のためのアバンセ・セミナー」を開催しました。

このページでは平成27年10月開講の「水曜コース」をご紹介します。



第1回「アサーション研修」(H27.10.21)の様子

- 〇主催 佐賀県立男女共同参画センター（アバンセ）
- 〇後援 佐賀労働局、佐賀県経営者協会、佐賀県商工会議所連合会、佐賀県商工会連合会、佐賀県中小企業団体中央会

▶  「土曜コース」のレポートはこちらをご覧ください。pdf(1672KB; PDFファイル)

第1回 アサーション研修 ～リーダーのためのアサーティブ・コミュニケーション～

第1回はル レープ代表の白梅英子（しらうめいこ）さんを講師に迎え、リーダーとして仕事をスムーズに、そしてより効果的に進めるための「アサーティブ・コミュニケーション」のあり方を学びました。アサーティブ・コミュニケーションとは「自分も相手も大切にしながら自己主張する」というコミュニケーションの方法です。

参加者はまず、職場でのコミュニケーションにおいて実際にどんなことで困っているかを、グループチェンジを繰り返しながら「ワールドカフェ方式」で問題点を挙げました。そして、ペアになって「聞き手」役の態度の変化が「話し手」にどう影響するかを体感したり、後輩の話を聞く時に質問の仕方をどう変えれば相手がより話しやすいかを考えたりして、職場の円滑なコミュニケーションのためには「伝え方」と「聞き方」の両方の技術を磨くことが大切であることを学びました。



講師の白梅英子さん

「assert(アサート)には『主張する』という意味があるので、assertive(アサーティブ)というと『強く主張する』というように誤解を与えるかもしれませんね」と白梅さん。本当の意味は「相手への配慮をしながら、遠慮せずに伝えましょう」ということなのだそう。セミナーでは「I(アイ)メッセージ」の伝え方をはじめ、職場でのさまざまなケースを想定したグループワークを行いながら、アサーティブ・コミュニケーションのポイントを教えていただきました。

参加者からは「アサーションをきちんと学べてよかった」、「上司、部下にかかわらず、たくさんの人とのコミュニケーションが求められるのでとても役立った」、「今日学んだ聞き方や声のかけ方などを実践していきたいと思いました」などの感想が寄せられました。

(平成27年10月21日開催)

第2回 キャリアプランニング研修 ～女性リーダーとしてのビジョンとアクション～



第2回のキャリアプランニング研修は株式会社アテンド代表取締役の福成有美(ふくなりゆみ)さんを講師に迎えました。「ワーク・ライフバランスコンサルタント」でもある福成さんは、女性のキャリアについて、出産・育児などで働けない時期もあること、パートナーの転職など他者の影響を受けやすいことを特徴として挙げられました。そして、高齢化社会へと変化する中で、今後直面するかもしれない介護の問題も考慮し、長く仕事を続けられるよう今から準備することが大切と述べられました。



講師の福成有美さん

(平成27年11月11日開催)

キャリアプランニングの必要性を理解したところで、参加者はワークシートを使ったキャリア分析を行い、ペアになって、それぞれのモチベーションの移り変わりや「自分の強み」を探りました。また、キャリアを築くうえで大切にしたい「価値観」について、自分が優先したいものを挙げました。そして、互いに質問をしながら「なりたいリーダー像」やリーダーに近づくための「アクションプラン宣言」をワークシートに書き込み、具体化しました。

「キャリアに正解はありません」と福成さん。「100人いれば100通りのキャリアがあります。なりたい自分をイメージして、第一歩を踏み出してください」とアドバイスされました。参加者からは「自分の目標と、すぐに実行できることが明確になった」、「今までの自分を客観的に見つめなおすことができた」などの感想が寄せられました。

第3回 ファシリテーション研修 ～問題解決を支援するスキルを磨く～

セミナー第3回のファシリテーション研修は、九州大学大学院統合新領域学府客員准教授でNPO法人日本ファシリテーション協会フェローの加留部貴行(かるとかゆき)さんを講師に迎えました。今回のテーマは「問題解決を支援するスキルを磨く」。会議や打合せにおいて、より良い成果を出せるように支援する「ファシリテーター(進行役)」の役割を理解し、実践力をつけるために開催しました。



加留部さんによると、会議におけるファシリテーションとは「引き出す力」。参加者の発言を聴き出したり書き出したりして、問題解決のプロセスを「交通整理」することがファシリテーターの役割だということです。参加者はまずグループワークで対話の基本となる「聴く姿勢」と「話す姿勢」の大切さを確認し、続いて、会議を開催するまでのさまざまな準備事項を確認しました。また、付箋紙を使って意見交換の中身を「可視化」することで、会議全体がよく見渡せるようになることを理解しました。

講師の加留部貴行

さん

可視化の効果を学んだところで、最後に職場の問題解決に向けた「模擬会議」を行い、グループ内で役割を交代しながらファシリテーターを体験しました。参加者全員がホワイトボードを使った「板書」に挑戦し、「このような研修は初めてで大変役に立つ」、「ミーティングが多いので是非実践したい」、「会議等に取り組む意識が変わった」など、早速業務に役立てたいとの多くの感想が寄せられました。



(平成27年11月25日開催)

[<< 戻る](#)

アバンセ

佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センター

〒840-0815

佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんどの森内)

TEL:0952-26-0011 FAX:0952-25-5591

【指定管理者】[公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)

Copyright (C) 2011 Avance All rights reserved

開館時間

火曜～土曜日:8時30分～22時00分

日曜・祝日:8時30分～17時00分

(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)

12月29日から翌年1月3日まで