

# 自分の気持ちをも率直に伝える コミュニケーションとは

相模女子大学教授・カウンセラー

小柳茂子さんおやなぎに聞く

「アサーティブ」とは、自分の気持ちや意見を相手の権利を侵害することなく、率直に対等に表現する手法です。ブーケ21の講座でも人気のある「アサーティブ」について、講師である小柳茂子さんに、アサーティブが求められる背景や、アサーティブの表現などについてお話をうかがいました。



小柳茂子さん（おやなぎしげこ／相模女子大学人間心理学科教授）

認定フェミニスト・カウンセラー、臨床心理士。フェミニストセラピー「なかま」カウンセラー。フェミニスト・カウンセラーとして、個人カウンセリング、グループカウンセリング、自己表現トレーニングに携わり、各地の公民館、社会教育会館、女性センターで女性のための自己発見・啓発のための講座や研修の講師を務める。また、フェミニスト・カウンセラーの養成、および相談員のアドバイザー、女性のための支援活動に従事している。

## 「アサーティブとは

Q アサーティブの歴史について教えてください。

アサーティブ (Assertive) は、直訳すると「自分を一歩前に押し出す、前向きに率直に自分を表現すること」を意味します。1950年代にアメリカの行動心理学者によって、対人関係が困難な人への行動療法として生み出されました。その後60年代から70年代に人種差別撤廃や女性解放など人権運動の中で発展し、現在では、教育、社会、医療の分野で対人関係を改善するためのスキルとして評価されています。

アサーティブは、自分と相手のどちらも大切にしながら、自分の考えや気持ちをその場や状況に応じて分かりやすい言葉で伝えるコミュニケーションの方法です。

## アサーティブが必要とされる現代社会

Q 今、講座などでアサーティブの人氣が高まっていますが、その背景にあるものは何でしょうか。

現代の人たちに、人間関係をつくる力が弱まっていることが考えられます。メールや携帯電話がすべての原因であるとは思いませんが、便利なツールによって簡単に「友だち」をつくれったり、交流がもてる一方で、嫌になったらすぐに関係を切ることもできます。人との関係は、本来、衝突したり譲りあったり摩擦を繰り返しながら身についていくものですが、今はそれが弱くなっていますし、そうした機会をもつことも減っています。お嫁さんとお姑さんの関係でいえば、昔は一緒に住んでいたためにぶつからざるを得ませんでした。したが、同居が少なくなった今は、たまにしか会いませんので、本音でぶつかることも少なくなっています。隣近所も同様で、関係が希

薄になっています。学生たちはといえは、「空気を読む」ことを大事にしています。目立ちすぎて浮いてしまったり、悪く思われたりすることを恐れ、自分の考えや意思を言いません。そうした人間関係の希薄さ、関係づくりをする力が弱まっていることから、人間関係にストレスを感じたり、コミュニケーションに不安や不満をかかえる人が増えているのだと思います。アサーティブが注目されている理由はこちらにあると思います。

### コミュニケーションのパターンとアサーティブ

コミュニケーションとアサーティブについて教えてください。

人の言動、コミュニケーションには3つのパターンがあります。

1つは「攻撃的」といって、自分本位で他者を認めない表現です。上からものを言ったり、相手の気持ちを無視することや、威嚇、攻撃、批判、一方的な決めつけなどです。2つめは「非主張的」といい、相手を優先させて自分を引っ込めることです。自分の気持ちを抑えて相手にあわせたり、曖昧な表現をすることです。3つめが「アサーティブ」で、自分を優先しますが相手

も配慮します。自分の考えや気持ちを明確に伝えるときにも、相手にも発言を奨励します。

同じ人の中に、この3つがある場合もありますし、相手によって「攻撃的」と「非主張的」が変わることもあります。自分が弱い立場のときは「非主張的」であるのに、配慮しなくてもよい相手や、匿名、サービスを受ける立場になると「攻撃的」になったりします。職場や地域、家庭など日常生活の中で、自分がどういった言動をしているか知っておくことも大切です。

アサーティブな表現をするためにはどういったことを心がければよいでしょうか。

アサーティブな表現の基本は、「権利と責任の意識」、「対等な人間観」、「自己尊重」、「誠実な態度と率直な表現」の4つです。

「権利と責任の意識」とは、自分が言わなければ言わないの扱いを受け、言ったら言ったなり、自分が自分に帰ってくるということです。攻撃的に言えば攻撃的に、丁寧に配慮すれば、同じように戻ってきます。自分を主張しないで、「なぜ分かってもらえないのか」というのは人まかせです。

自分の考えや気持ちを相手に伝えるのは自分の責任なのです。

「対等な人間観」は、アサーティブの基本です。人間として相手と対等であり、相手を尊重しますが、同じ人間として嫌なことは嫌、したいことはしたいと伝えてよいということです。けれども職場で新任の社員が上司と対等な口をきくということではありません。

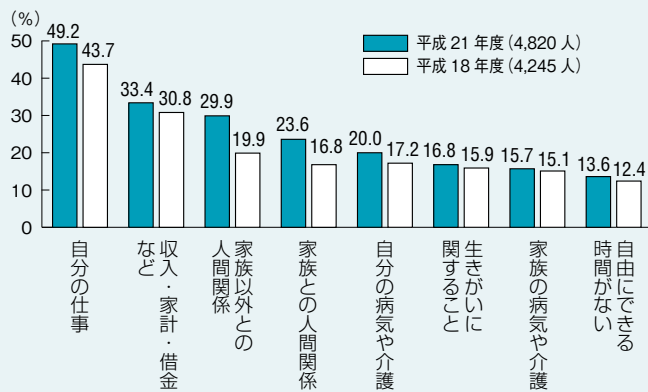
「自己尊重」は、自分も他者も大事にすることです。他者配慮の人は「いい人」になりますが、自分を置き去りにしてしまいます。相手を配慮しつつ自分をおさなりにしないことが大切です。

「誠実な態度と率直な表現」は、思っていることを誠意をもって伝えることであり、明確で分かりやすい表現をすることです。

### 「アイメッセージ」で伝える

アサーティブの具体的な表現を教えてください。

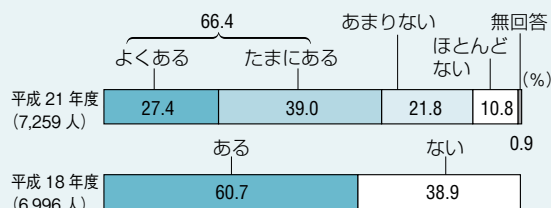
「私」を主語としたメッセージで、「私は」と思う、「私は」と感じる」と自分の気持ちや考えを表現することです。「あなたが」だから、「どうして」してくれないの」と相手まかせにして不満をふくらませずに、「」をしましよ



悩みやストレスの原因 (悩みやストレスを感じている人、上位8項目)  
「家族以外との人間関係」が29.9%で3位となっています。18年度調査に比べて「家族以外との人間関係」は10.0ポイント、「家族との人間関係」は6.8ポイント増加しています。

### 悩みやストレスの状況

悩みやストレスを感じている人は66.4%。18年度調査に比べて約6ポイント増加しています。



資料：平成21年度東京都福祉保健基礎調査  
「都民の健康と医療に関する実態と意識」

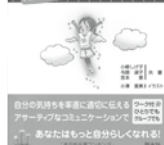
## アサーティブに関する書籍紹介

### 「アサーティブトレーニング BOOK」を読んで

最近、家庭や職場環境に変化があり、私の持っている今までの表現力には少々限界があると感じていました。例えば他人とのトラブルは相当のエネルギーがいることだけは分かっていたので「平穏」をモットーに通してきました。しかしそれだけではやはり窮屈感はあるところから今回の「アサーティブトレーニング」を知りました。

この本にはアサーティブの実践例が詳しく紹介されていて、自分自身も相手にもストレスをためない「人間関係」に大いに役立つと思いました。

事業協力スタッフ 橋谷信代



「アサーティブ  
トレーニング BOOK  
—I'm OK, You're OK な  
人間関係のために—」  
小柳げ子、宮本 恵、  
与語淑子著 新水社 刊

う、「」でよいですか」と自分の気持ちや考えを伝えます。Iは主語でもあり、イニシアチブでもあります。相手を非難しないで自分のことを前向きに伝えることで事態は必ずいぶん変わります。

相手に対して攻撃するのではなく、自分を引くためでもなく、相手のことを知り、自分の思いを伝えるアサーティブな表現を練習してみてください。きっとよりよい人間関係がつけれると思います。

### 「働く女性のためのアサーティブコミュニケーション」を読んで

「上司に自分の意見や提案を堂々と述べるには?」「引き受けられない残業をうまく断るには?」「いじめと受け取られない様に部下を指導するには?」この本の中には、そんな働く女性が直面する悩みを解決するヒントが満載です。著者が考えるアサーティブとは、組織の中で不信や不安に捕われることなく自分に正直に生きること。

相手を尊重しつつ等身大の自分を表現する方法論が、ケーススタディを通してわかりやすく解説されています。

事業協力スタッフ 脇坂文栄



『働く女性のための  
アサーティブ・  
コミュニケーション』  
アンディクソン著  
クレイン 刊

**Q** 昨年受講された皆さんの感想はいかがでしたか。

定員は20名でしたが、それを大きく上回るお申し込みがありました。年代もさまざまでしたが、企画した私たちも含め、いろいろな

小柳さんと打合せをする事業協力スタッフ。左から阿部ヨシ子さん、小柳さん、田部井敦子さん、三田富貴子さん



**Q** アサーティブ講座を企画した意図についてお聞かせください。

職場、家庭、地域で人間関係がうまくいかなくて悩んでいたたり、人と上手にコミュニケーションがとれなくて不安や不満をかかえている方が多くいらっしゃいます。そういう方たちに、人間関係がスムーズにいくトレーニング手法があるということを知ってほしいと思って企画しました。

「気づき」や「自己発見」がありました。こういうときにはこういう言い方をしたらいい、こういう言い方をすれば自分の主張もできるし、相手のことも受け入れてうまくコミュニケーションがとれるということを知りました。アサーティブな表現をすることで、反発しあうことなく言い合える関係ができることを学びました。

## アサーティブ講座を企画しています

ブーケ21では昨年に引き続き、今年も10月にアサーティブ講座を開催します。講座を企画している事業協力スタッフ講座班に、アサーティブ講座の企画の意図や昨年度の受講の様子について聞きました。

## Bouquet Information お知らせ

事業協力スタッフ企画講座  
「私らしく生きるための  
アサーティブトレーニング」

自分と相手のどちらも大切にしながら自分の気持ちをさわやかに表現し、より良い人間関係を築くコミュニケーション力を学びます。

●日時 10月24日(月)・31日(月)

(全2回) 午後6時30分  
～午後8時30分

●会場 女性センター「ブーケ21」

●講師 相模女子大学人間心理学  
科教授・フェミニストセ  
ラピィ・なかまカウセン  
ラー 小柳茂子氏

●対象 区内在住・在勤・在学者  
の女性

●定員 20名

●費用 無料

●申込方法

電話またはファクスに①～⑤  
(11頁記入例参照)を記入して  
申込み。(電子申請可)

男女共同参画講座  
誰もが安心して暮らせる  
社会を目指して

戦前から戦後、そして現代に至るまでの日本の家族の特徴と変遷を追い、これからの家族のあり方、社会のあり方を考えます。

●日時 10月12日(水)

午後6時30分～午後8時  
30分

●会場 女性センター「ブーケ21」



順位をつけて「や  
めの実践法とし  
て、仕事の優先

中央区・東京商工会議所中央支部主催  
ワーク・ライフ・バランスにつなげる  
短時間で効果的・効率的に働くための  
タイムマネジメントセミナー

7月26日(火)、日本生産性本部主任経営コンサルタントの大場正彦さんを講師にお迎えし、タイムマネジメントの講座が開催されました。

短時間で効果的、効率的に仕事をするための取り組みとして、組織、個人の2つの側面からお話いただきました。組織ではムダな仕事を削減して効率的な職場環境を実現するための考え方と、業務のムダを見つけて改善していく手法として、業務内容の徹底した可視化(見える化)などを紹介いただきました。個人の取り組みとしては、限られた時間で効果的、効率的に働くための実践法として、仕事の優先

りきりリスト」で管理する、仕事を分割・細分化して短時間でできることから取り組むなど具体的なアドバイスがありました。

質疑応答では、顧客との関係で時間の管理が難しいという質問に「自分ひとりで完結する仕事はスタートを決め、他者がかかわる仕事は終わりを決める」というご回答をいただきました。

「家が好きだから効率よく効果的に仕事をしてライフの時間を作りだす」という講師のお話は、まさしくワーク・ライフ・バランスを実践するためのヒントが満載でした。



## ワーク・ライフ・バランス 推進企業募集

- 対象 区内に主たる事務所を置き、常時雇用する従業員の数が三百人以下の企業、一般社団法人、一般財団法人等
- 募集期間 10月1日(土) から 1月13日(金) (必着)
- 認定時期 平成24年2月予定
- 申請方法等 所定の申請書で申込む。所定の書類は区ホームページでダウンロードしていただくほか、区内施設でも入手できます(認定基準等詳しくはお問合せください)。
- ※ アドバイザー派遣(無料)についても募集中です。



『気持ちは伝わる話しかた』  
—自分も相手も心地よいアサーティブな表現術—  
森田 汐生著  
主婦の友社 刊



『図解 自分の気持ちをきちんと伝える技術』  
—人間関係がラクになる自己カウンセリングのすすめ—  
平木 典子著  
PHP 研究所 刊



『気まずくならない! 自己主張のしかた』  
—「できる人」が使っている38のアサーティブな言い方—  
森田 汐生著 大和出版 刊



『伝えてますか、あなたの気持ち』  
—人づきあいの難問をとく35のコツ—  
木村 久子著  
アスク・ヒューマン・ケア 刊

★ここに紹介している本は中央区立女性センター「ブーケ21」の情報資料コーナーにも置いてあります。ぜひご利用ください。

- 講師 お茶の水女子大学名誉教授 袖井孝子氏
- 定員 30名
- 費用 無料
- 申込方法 電話またはファックスに①～⑤(11頁記入例参照)を記入して申込む。(電子申請も可)
- 日時 10月18日(火) 午後1時30分～午後4時
- 会場 区役所8階大会議室
- ◆ 基調講演 「データから読み解く!ワーク・ライフ・バランス活用術」(仮題)
- 講師 内閣府ワーク・ライフ・バランス交流会アドバイザー 渥美由喜氏
- ◆ パネルディスカッション 区内企業の取組みについてお話を伺います。
- 定員 120名(先着順)
- 費用 無料
- 託児 3か月以上の未就学児をお預かりします(定員あり)。
- 申込方法 電話またはファックスに①～⑤(11頁記入例参照)、⑥託児希望の方は、お子さんの氏名、ふりがな、年齢を記入して申込む。(電子申請も可)



水曜イブニングトーク  
10月のテーマ  
数寄屋橋・銀座・晴海  
く仕事場から見た女性たち

水曜日の夜にゲストのお話を伺いながら皆さんでおしゃべり（ディスカッション）するイブニングトークを開催します。

●日時 10月5日（水）

午後6時30分～午後8時  
※午後6時20分から講演の前に素敵なピアノ演奏を行います。

●会場 女性センター「ブーケ21」

●ゲスト 元東京建築士会事務局 鈴木恭子氏

●費用 無料

●申込方法

電話またはファクスに①～⑤（記入例参照）を記入して申込む。（電子申請も可）

日米女性建築家の  
パイオニアたちの肖像

国際女性建築家アーカイブ（IWA）が昨年25周年を迎え、その記念巡回展と日本の女性建築家のパイオニアの紹介を含めた展覧会を開催します。

●展覧会日程 10月5日（水）から

11月6日（日）

●場所 女性センター「ブーケ21」

トークとコンサート  
心の唄inブーケ21  
くいのちを守る

心の唄バンドは、ギターの木谷正道さんを中心とした5人のメンバーから構成されるバンドで、2001年7月、施設を訪問する活動から始まり、現在、東日本大震災の被災地を訪問して演奏活動を展開しています。様々な楽器が奏でる癒しの調べをお楽しみいただきながら、被災地の今と、男女共同参画の視点から見えてくる災害時の取り組みをお話しいたします。



被災地でのコンサートの様子

●日時 10月15日（土）

午後2時～午後4時30分

●会場 女性センター「ブーケ21」

●出演 木谷正道&心の唄バンド

木谷正道（ギター弾き語り）、竹DS（創作ソロ手話唄）、丸山泰明（ボイス・パーカッション）、三木靖子（ピアノ）、松川淳子（聞き手、ブーケ21館長）

※手話通訳があります。

●定員 80名

●費用 無料

●託児 3か月以上の未就学児をお預かりします（定員あり）。

●申込方法



電話またはファクスに①～⑤（記入例参照）、⑥託児希望の方は、お子さんの氏名・ふりがな・年齢を記入して申込む。（電子申請も可）

男女共同参画

次世代リーダーのための

日帰り研修

女性団体の横断組織である中央区女性ネットワークとの共催で研修を実施します。是非ご参加ください。

●日時 10月19日（水）

午前9時10分区役所前出発  
午後4時押上駅解散

●対象 区内在住・在勤・在学者で地域団体に活動している方または今後活動したい方

「訪問先および内容」

・墨田区男女共同参画施策と女性団体との交流

・向島百花園に見る佐原家の歴史（七代当主佐原洋子さんのお話）

●定員 40名（先着順）

●交通機関 大型観光バス

●費用 無料。ただし、昼食代等実



向島百花園



すみだ女性センターすずかけ

費相当分（二千円程度）をご負担いただきます。

「事前研修」

●日時 10月4日（火）午後6時30分

「事後研修」

●日時 11月1日（火）午後6時30分

●会場 （事前事後共通）女性センター「ブーケ21」

●申込方法

9月30日（金）（必着）までにはがき、ファクスに①～⑤（記入例参照）を記入して申込む。（電子申請も可）

男女共同参画セミナー

働く女性を応援！  
く妊娠・出産・育児で仕事をやめないために

都労働相談情報センターと共催でセミナーを実施します。

●日時内容等

別表のとおり

●会場 区役所8階大会議室

●対象 労働者、その他関心のある方

●定員 80名（先着順）

●費用 無料

●申込方法

それぞれ前日までに電話またはファクス

| 日時        |          | 講師                   | 内容                              |
|-----------|----------|----------------------|---------------------------------|
| 10月21日（金） | 午後6時30分  | 佐藤道子氏<br>（特定社会保険労務士） | 「知っておこう！妊娠・出産・育児期の就業継続に関する支援制度」 |
| 24日（月）    | ～午後8時30分 | 古田典子氏<br>（弁護士）       | 「出産・育児期の就業継続をめぐるトラブル事例」         |



### 事業協力スタッフ企画講演会 笑いは百薬の長

～男女共同参画も笑いから～



に①～⑤（記入例参照）、⑥希望受  
講日を記入、または「TOKYO  
はたらくネット」ホームページか  
ら申込み。  
TOKYOはたらくネットホーム  
ページアドレス  
<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/>

事業協力スタッフ講演会班が企画  
する講演会が11月6日に開催されま  
す。講師は松井壽一さん、「笑いは  
百薬の長」をテーマに講演会を行  
いますので、ぜひご参加ください。

●日時 11月6日（日）

午後2時～午後4時

●会場 女性センター「ブーケ21」

●講師 医療ジャーナリスト 松井  
壽一氏

●定員 60名

●費用 無料

●託児 3か月以上の未就学児をお  
預かりします。（定員あり）。

●申込方法

電話またはファクスに①～⑤（記  
入例参照）、⑥託児希望の方は、  
お子さんの氏名・ふりがな・年  
齢を記入して申込む。（電子申請  
も可）



### 女性に対する暴力をなくす運動 パネル展

毎年、11月12日から25日までは「女  
性に対する暴力をなくす運動」期間  
です。区では、運動期間を中心に、  
左記の会場で女性に対する暴力の防  
止を呼びかける啓発パネル展を行  
います。このパネル展では、暴力撲滅  
を願う「パープルリボンの木を咲か  
そう」も実施します。皆さんも是  
非ご参加ください。

#### ■パネル展示日程

●区役所1階 11月11日（金）から  
24日（木）

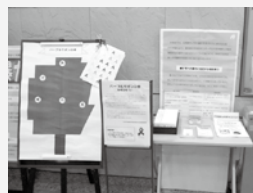
●日本橋区民センター 11月25日  
（金）から12月1日（木）

●月島区民センター 12月2日（金）  
から8日（木）

●女性センター 11月11日（金）か  
ら12月27日（火）ただし、  
11月28日（月）から12月11  
日（日）を除く

### 「パープルリボンの木を咲かせ よう」参加方法

展示会場の「パープルリボンの  
木」の絵の上に、「リボン」シー  
ルを一人一枚  
貼ってください  
。多くの方の  
ご理解とご参加  
をお願いいたし  
ます。



「パープルリボンプロジェクト」は、  
私たちの社会、コミュニティ、学校、  
家庭からDVや虐待など個人の間に起  
きている暴力をなくすための啓発運動  
です。

1994年、アメリカ・ニューハ  
ンプシャー州のベルリンという小さな町  
で始まったパープルリボン・プロジェ  
クトは、今では、40カ国以上の国とア  
メリカ全州に広がり国際的なネット  
ワークに発展しています。

この運動は、「暴力や虐待のない世  
界にしたい」というシンボルとして、  
紫色のリボンを衣服などにつけること  
で、自らの意思表示とするものです。

### 先 込 申

下記までお申込みください。  
〒104-0043 中央区湊1-1-1  
女性センター「ブーケ21」内  
総務部総務課  
女性施策推進係  
TEL 5543-0651  
FAX 5543-0652  
区ホームページアドレス  
<http://www.city.chuo.lg.jp/>

### 女性センター研修室等の利用休止

女性センターでは、11月14日（月）から  
12月25日（日）まで、空調機入替工事を行います。

#### ◆工事期間（利用休止期間）

- ・11月14日（月）から11月27日（日） 屋上
- ・11月28日（月）から12月11日（日） 1・2階
- ・12月12日（月）から12月25日（日） 3・4階

※12月12日（月）から12月25日（日）は、研修室等の利用はできません。  
※11月14日（月）から12月11日（日）は研修室等の利用はできますが、  
他の階で工事を行うため、騒音が発生します。予めご理解願います。



### DV女性電話相談



「女性に対する暴力をなくす運動」  
期間に合わせ、DV女性電話相談  
を土・日・祝日を含め毎日行います。  
お気軽にお電話ください。

●相談専門電話（予約不要）

03・5543・0653

●期間 11月12日（土）から11月25

日（金）

午前10時～午後4時

●費用 無料

## T O P I C S

講演と映画のつどい参加レポート



## 輝きを求めて～ダイエットから見えてくるもの

映画「The ダイエット」

講演「ダイエットから介護まで～父・母・家族」

講師：関口祐加さん（映画監督）

7月9日（土）、6回目となる「講演と映画のつどい」が中央区女性ネットワークと区の共催により女性センター「ブーケ21」で開催されました。

今回の映画は映画監督、関口祐加さん自ら被写体となり、ダイエットに挑戦するという、まさに体を張った異色セルフ・ドキュメンタリー映画です。夜中にピザを食べ続け、「ヤバイ！」と思う

一方で、「これって映画になるんじゃない!?」とひらめいたといいます。まずはエクササイズなど表面的なダ

イエットにトライする一方で、精神科医のカウンセリングを受け、自らの心と向き合い「なぜピザを食べてしまう

のか」という問題の本質にせまります。監督はそれについて過去の親子関係を総ざらいし、自己受容していく中で、解決の方途を明かします。

最後に母親の介護にも触れ、「真面目一筋だった母が認知症を通じ解放された母となりました。そんな母は人としての本性が出て、可愛くもあり魅力的に見えてきました。」と語り、ホロリとさせられました。

事業協力スタッフ 村田進益

館長  
雑記写真が語る  
中央区の女性たち

▶東日本大震災から半年が経ち、復旧・復興はそう簡単に成せるものではないことを承知しつつも、夏の暑さや冬の寒さを思うと、気持ちばかり焦る昨今です。震災の影響を受けて、始まりが2カ月遅れたブーケ21の「水曜イブニングトーク」は6月から再開され、2回目まで進行しました。▶このトークを通じて中央区に生きている、たくさんの女性たちに改めて出会っていることを実感しています。参加して下さる方々はもちろんのこと、時空を超えて、お話しの中の女性たちの生き生きとした姿に出会っているのです。▶「写真が語る…」と銘打ったために、お話し下さる方にはご負担をおかけしているかもしれませんが、提供して下さる写真を通して、中央区のずっとずっと昔の人やまちが、まるで昨日のこのようにスクリーンに映し出されます。主人公の小さいころ、家族、友人、そのファッション、髪型、もちもの、楽しみや悩み…など、写真はたくさんのことを語っています。▶中央区の歴史と文化の蓄積に改めて感激し、これを活かして、これからの日本の復興にもささやかでも貢献していくことができるといいと思っています。（松川淳子）

## 「ブーケ21」女性相談をご利用ください

配偶者や恋人からの暴力DVをはじめ、女性のさまざまな悩みに専門相談員がお応えします（費用無料）。お気軽にご相談ください。

電話相談  
（予約不要）

●毎週月曜日に電話による女性相談窓口

相談電話番号（予約不要）03-5543-0653 10:00～16:00

（ただし祝日、年末年始を除く）

面談  
（予約制）

毎月第1・5水曜日 第4火曜日 10:00～16:00（ただし祝日、年末年始を除く）

毎月第2火曜日 第3水曜日 15:30～20:30

上記以外の時間でも、女性センター開館時は予約を受け付けます。

予約電話番号 03-5543-0653 \*託児付（要予約）

## 女性センター「ブーケ21」へ来てみませんか？

女性センター「ブーケ21」は、男女共同参画推進のための活動を支援し、一人ひとりが自分らしく輝くことができる中央区をめざす施設です。

〒104-0043 東京都中央区湊一丁目1番1号  
電話 03-5543-0651ホームページ <http://bouquet21.genki365.net/>

◆開館時間 午前9時～午後9時（12月28日から1月4日までと臨時休館日を除く）

●東京メトロ日比谷線・JR京葉線  
八丁堀駅下車 A2・B3出口徒歩3分

●都バス「東15甲」（深川車庫⇄東京駅八重洲口／豊洲駅・明石町経由）

鉄砲洲下車 徒歩3分

●江戸バス「南循環」鉄砲洲下車 徒歩3分

