

# 「パワハラが怖くて部下を叱れない」時代に、どう叱る？研修登壇2,000回超の人材育成トレーナーが解説する『リーダー1年目の「叱り方」の教科書』発売

報道関係者各位

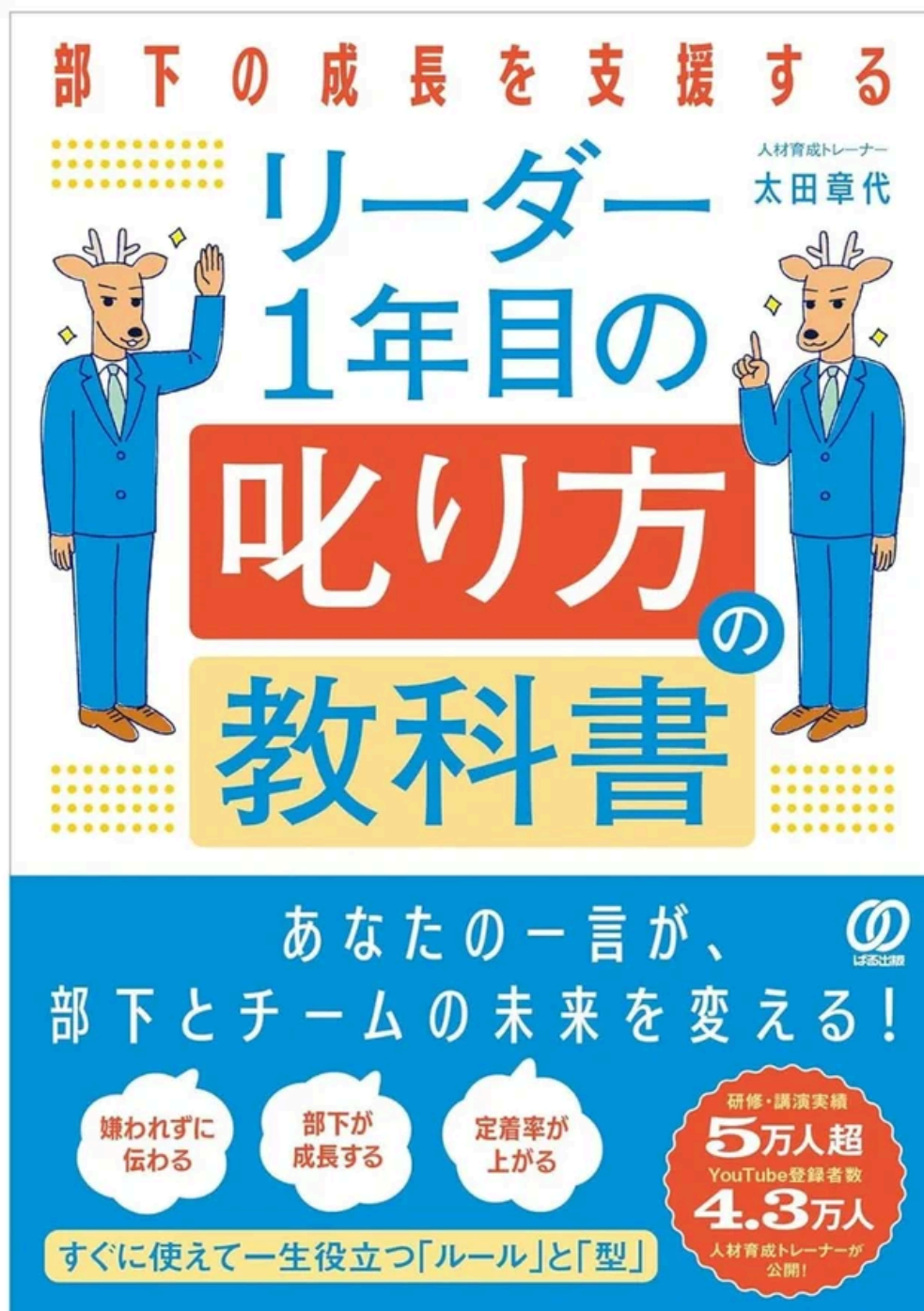
2026年10月26日

アイキャリア株式会社

部下との関係を崩さず“耳の痛いこと”を伝える技術を、すぐに使える言い回しとともに解説。相手の成長を願って適切に叱れる人を増やしたいと、11月22日（日）に出版記念「超体験型 叱り方セミナー」も開催。

人材育成会社のアイキャリア株式会社（所在地：東京都千代田区二番町9-3 THE BASE 麹町、代表取締役：太田章代）は、代表の太田章代による新刊『リーダー1年目の「叱り方」の教科書』（ばる出版／定価1,760円・税込）を、2026年10月26日（月）に発売しました。全国の書店・Amazonで購入できます。

[Amazonでの購入・予約リンクはこちら](#)



ハラスメントへの意識が高まる中、研修の現場では「パワハラと思われるのが怖くて、部下に注意できない」というリーダーの声が増えています。本書は、2006年の独立以来、研修・講演に2,000回以上登壇し、延べ5万人を超える受講者と向き合ってきた著者が、関係を壊さずに言いにくいことを伝える考え方や技術を、すぐに使える言い回しとともにまとめた一冊です。

#### ■ 背景：「叱らない」ことで、部下の成長機会が失われている

研修の現場で、リーダーから最も多く聞く悩みが「部下をどう叱っていいのかわからない」というものです。

- ・「こんなことを言ったら、パワハラだと思われるのではないか」
- ・「注意したいけれど、関係が悪くなるのが怖い」

・「何を、どこまで伝えていいのかわからない」

ハラスメントを防ぐことは大切です。ただし、労働施策総合推進法（いわゆる「パワハラ防止法」）では、パワハラを「優越的な関係を背景とした言動であって、業務上必要かつ相当な範囲を超えたものにより、労働者の就業環境が害されるもの」と定めており、業務上必要かつ相当な範囲で行われる適正な指導はパワハラには該当しません。

それにもかかわらず、パワハラを恐れるあまり必要な指導まで避けてしまうと、同じミスが繰り返され、職場のルールが守られなくなり、何より部下本人の成長の機会が失われてしまいます。いま必要なのは「叱るか、叱らないか」の二択ではなく、「どう伝えれば相手の成長につながるのか」という視点です。本書は、叱りにくい時代にあえて「叱り方」を正面から扱い、「叱る」を、相手を責めることなく、“成長を支援するためのコミュニケーション”として捉え直します。



## ■ 本書の特長

### 1. 嫌われずに伝わる「叱る基本ルール10」

叱っても好かれる上司と、嫌われる上司の分かれ道は、能力の差ではなく「基本ルール」を守れているかどうか。タイミング・場所・時間・表現・焦点・傾聴・質問・沈黙・改善承認・期待の10のルールで、関係性を崩さずに伝える土台をつくれます。

### 2. 実践ですぐに使える「叱り方の型」

部下の問題行動に対して何と伝えたらいいのかわからない場合は、まず改善リクエスト「基本の型」に当てはめて伝えます。基本の型は（1）事実（2）対話（3）改善リクエストの3ステップです。

### 3. 場面別・タイプ別に解説

言い訳をする部下、Z世代の部下、年上の部下など、リーダーが迷いやすい場面と相手のタイプごとに、具体的な伝え方を解説しています。

■ 本文より：「人」を責めず「事実」を正す

本書では、叱るときは「人」ではなく「事実（行動）」に焦点を当てることを基本としています。「事実」とは、写真や動画で撮れる状態のことです。

| 「人」に焦点を当てた伝え方（NG例） | 「事実」に焦点を当てた伝え方（OK例）           |
|--------------------|-------------------------------|
| あなたって、いつも時間にルーズだね  | ⇒今週、2回続けて会議に間に合わなかったね         |
| あなたは責任感がないんじゃない？   | ⇒トラブル対応に着手するまで2日かかったね         |
| お客様に対して冷たい対応をしていたね | ⇒お客様の質問に対して「私はわかりません」と 答えていたね |

客観的な事実だけを冷静に伝え、相手の言い分を聴いたうえで、次のアクションを一緒に考える。こうした伝え方を、多数の事例とともに紹介しています。

■ 著者コメント

私自身、30歳で初めて営業部のリーダーになったとき、部下に耳の痛いことを言えず、見て見ぬふりをしていました。ようやく伝えるようになると、今度は叱り方を知らないまま強い言葉で部下を変えようとして、関係が崩れてしまったことがありました。私は典型的な「叱れないリーダー」でした。

その後、トライアンドエラーを重ねる中で気づいたのは、叱ることは上司が一方向的に伝えることではなく、「部下の成長のために対話をする事」だということです。本書の叱り方は、私が管理職時代に現場で見つけた答えを、20年にわたる人材育成の中で実践・検証・改善しながら磨きあげてきたものです。さらに、心理学とコーチングのスキルも取り入れ、相手の成長につながる「叱り方」を体系化しました。

叱ることを恐れなくてください。必要なのは勇気ではなく、正しい叱り方を知ることです。叱る技術は才能ではなく、誰でも身につけられるスキルです。部下や後輩への伝え方に悩むリーダーの方の、お役に立てれば嬉しいです。

■ 出版記念セミナーのご案内

本書の発売を記念し、著者・太田章代による出版記念セミナーを開催します。会場参加とライブ配信のどちらでもご参加いただけます。

『リーダー1年目の叱り方の教科書』

出版記念セミナー

これ、  
どう叱る？

CASE 01 何度言っても、同じミスが直らない。

CASE 02 注意すると、言い訳しか返ってこない。

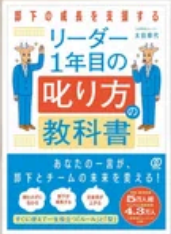
そんな職場のリアルな「困った場面」を題材に、  
叱り方のスキルを習得できます。

日時：11/22（日）10:00～12:00  
会場：新横浜＋ライブ配信  
参加費：会場 2,000円／ライブ配信 1,500円  
対象者：部下や後輩を持つリーダー・管理職／子育て中の方  
／  
業者さんや取引先とやりとりする自営業の方など、  
どんな方でもご参加いただけます

会場に参加する  
2,000円

ライブ配信で参加する  
1,500円

著者／アイキャリア株式会社 代表取締役  
人材育成トレーナー  
**太田章代**



|        |                                                                                                                                             |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日時     | 2026年11月22日（日）10:00～12:00                                                                                                                   |
| 対象     | 部下・後輩を持つリーダー、管理職、人事・研修ご担当者                                                                                                                  |
| 会場     | 新横浜駅周辺                                                                                                                                      |
| 参加費    | 会場参加：2,000円／ライブ配信：1,500円<br>※報道関係者の方は無料でご招待させていただきます<br>ご希望の方は <a href="mailto:info@i-career.co.jp">info@i-career.co.jp</a> アイキャリア株式会社 根本まで |
| 申込締切   | 2026年11月20日（金）                                                                                                                              |
| 詳細・お申込 | <a href="https://lp.i-career.co.jp/shikaru-semi/">https://lp.i-career.co.jp/shikaru-semi/</a>                                               |

■ 書籍概要

|      |                     |
|------|---------------------|
| 書名   | リーダー1年目の「叱り方」の教科書   |
| 著者   | 太田章代                |
| 出版社  | ぱる出版                |
| 発売日  | 2026年10月26日（月）      |
| 定価   | 1,760円（税込）          |
| ISBN | 4827215979          |
| ページ数 | 192ページ              |
| 購入先  | 全国の書店、Amazonほかネット書店 |

## ■ 著者プロフィール

太田章代（おおた・あきよ）

アイキャリア株式会社 代表取締役／人材育成トレーナー



損害保険会社の事務職を経て、広告代理店に入社。入社2年目から6年連続で売上トップを達成し、統括本部長を経て代表取締役役に就任。2006年に人材育成事業で独立。これまで全国の企業・団体で研修・講演に2,000回以上登壇し、受講者は延べ5万人を超える。叱り方研修、コミュニケーション研修、ハラスメント予防研修など、「職場の人間関係が良くなれば仕事をもっと楽しくなる」をモットーに活動している。

著書：引寄せ営業の法則、好かれる人になっている3の法則、リーダー1年目の叱り方の教科書

公式YouTubeチャンネル [「太田章代のビジネスコミュニケーション術（登録者4.3万人）」](#)でも、仕事に役立つコミュニケーションの技術を発信している。

【アイキャリア公式Youtubeチャンネル：若手育成に悩んでいる人必見！部下の「上手な叱り方 動画」】

**若手育成に困っている人必見！**  
**パワハラになりそうで怖い・・・**

# 上手な 叱り方



<https://www.youtube.com/watch?v=GcL8k932Atw>

## ■取材のご案内

著者・太田章代への取材を承っております。以下のようなテーマでお話できます。

- ・「パワハラが怖くて叱れない」リーダーが増えている背景
- ・パワハラと「指導」の境界線
- ・Z世代の部下、年上の部下への伝え方
- ・研修の現場で見てきた「叱り方の失敗例」と改善のポイント
- ・部下に「それ、パワハラですよ」と言われたときの対応

なお、2026年12月には、管理職と部下の双方を対象にした「職場の『叱る・叱られる』に関する意識調査」の結果を発表する予定です。結果をご希望のメディアの方には、発表に先立ってお送りします。

取材は対面・オンラインのいずれにも対応いたします。著者写真・書影データの貸し出しも可能です。書評・ご紹介をご検討いただけるメディアの方には、本書を献本いたします。ご希望の方は、下記お問い合わせ先まで、媒体名・ご担当者名・送付先をお知らせください。

## ■ アイキャリア株式会社について

アイキャリア株式会社は、企業研修・講演を通じて人材育成を支援しています。新入社員研修、ビジネスマナー研修、コミュニケーション研修、管理職・リーダー向けの「叱る研修」など、職場の課題に合わせた研修を実施。参加者が寝たら全額返金を約束する講演や、研修を「受けて終わり」にせず、現場での実践と行動の変化につなげる仕組みづくりをしています。

|      |                                                               |
|------|---------------------------------------------------------------|
| 会社名  | アイキャリア株式会社                                                    |
| 代表者  | 代表取締役 太田章代                                                    |
| 所在地  | 東京都千代田区二番町9-3 THE BASE 麹町                                     |
| 事業内容 | 企業研修・講演、人材育成                                                  |
| URL  | <a href="https://i-career.co.jp/">https://i-career.co.jp/</a> |

## ■ 本件に関するお問い合わせ

アイキャリア株式会社 広報担当：根本宗一郎

TEL：03-5776-3599（フリーダイヤル：0120-503-249） E-mail：info@i-career.co.jp

受付時間：平日9:00～18:00

---

アイキャリア株式会社のプレスリリース一覧

[https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company\\_id/192715](https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/192715)

---

### 【本件に関する報道関係者からのお問合せ先】

アイキャリア株式会社 広報担当：根本宗一郎

TEL：03-5776-3599（フリーダイヤル：0120-503-249） E-mail：info@i-career.co.jp

受付時間：平日9:00～18:00