

地域・職場・公共の場でのアサーティブネス実践記

こんなとき、みなさんならどうしますか？

大多数の意見に対して一人だけ異を唱えるとき…

何回言っても遅刻してくる部下にあらためて注意するとき…

イベント会場で盛り上がっている隣のグループを注意するとき…

「さまざまな場面でアサーティブになれたら」とたくさんの人が思いつつも、実践するのはなかなか難しいものです。そこで今回は3名の方に、言いにくい場面でのアサーティブネスの実践記をお話いただきました。かなりハードルの高い事例に、アサーティブであろうと果敢にチャレンジしたお話です。どうぞ参考になさってください。

● 地域の集会で、大多数の意見に異を唱える

(MOON さん・男性)

私が住んでいる地域に、自治体がとある施設（環境問題系）を建設するとのニュースがまいこんできた。もしその施設が建ってしまうと、私を含む地域住民に、環境面・健康面に悪影響が出るかもしれない。そんなうわさが渦巻く中、建設に反対か賛成か？

これは近隣でも大きな関心となっていた。そんなとき、自治体側が、地域住民対象に説明会を開くことになったことを知り、私も参加した。私自身は建設には反対なのだが、建設推進側である自治体の説明もひとつとおり聞いておきたいと思ったからだ。

ところが、参加してみて驚いた。

説明会の冒頭から、建設反対派住民が、かなり激しく「抗議」の声をぶつけ続けたのだ。自治体側の説明には耳を貸さず、「とにかく反対！」「私は迷惑だ」「自治体はこの案を撤回せよ」という「自己主張」と「要求」が、かなり攻撃的な口調で自治体の職員たちにつけられた。激しさを増す住民たちの「自己主張」。その勢いに、戸惑い、口を閉じて黙り込んでしまう自治体側。（これじゃあ、まるで「反対

の決起集会」だなあ……）その異様な光景に、しばし啞然としてしまった。

途中、建設地域外に住む市民の方が、「もう少し自治体の側の説明もきいてみませんか？」という発言をされたが、その人は周りからいっせいに「地域住民でない人に意見を言う資格はない！」と罵倒されてしまった。

なにかがおかしいと感じた。

たしかに自分も建設に賛成しているわけではないが、反対以外の意見が言えないその場の雰囲気にと





でも強い違和感を持ったのだ。

このままだと、せっかくの説明会が反対集会で終わってしまいかねない。なんとかしたい。もっと落ち着いて話し合いがしたい。しかし、こんな雰囲気の中で、いったい何を言えばいいのだろう……。アサーティブであろうとすることは可能なのだろうか……。

紛糾したまま予定の時間はとうにすぎた。

そのとき、ある住民の方がやおら立ち上がり、突然、抗議声明（事前に準備してあったらしい）を読みはじめた。

「●●××△△の理由によって、この施設建設については断固として反対する！ 説明会参加者一同より！！」

会場は割れるような拍手。

（参加者一同？ そこに私も入れられているのか？）

そこで、私は勇気をふりしぼり、手をあげて発言を求めた。

「今の方が読まれた声明に対して、今日の参加者一同と明記することに、私は賛同できません。

私自身は今回の建設案には今のところ反対ですが、そのような皆さんの反対の仕方・抗議の仕方はおかしいと思います。

今日集まっておられる方の中には、自治体からの説明をしっかり聞きたいと思って来られた方もいると思うし、建設に賛成の方も、判断を迷っていらっしやる方もおられるはずですよ。そんないろいろな方の意見や質問も含めて、話が聞きたかったのに、こ

れではまるで反対集会のようになってしまい、とても残念に思っています。

最後に反対声明が読み上げられたことについても大変驚きました。私はその声明の内容など、事前には何も知りませんでした。最後の〈説明会参加者一同〉という文言の中に私を入れてほしくないの、表現を変更していただきたいと思います」

うまくしゃべれたかどうかはまったく自信がない。しかし、かなり思い切った発言をしたつもりだ。この雰囲気の中で、ひとりだけ違う意見を言うことに、内心かなり緊張したからだ。

私の発言を受けて、最後の抗議声明を読み上げた人物は、「じゃあ、あんたは除いとくよ」と言って、〈説明会参加者一同〉を〈説明会参加者多数〉に変更すると言った。

紛糾したまま説明会は終わり、釈然としないまま会場を去ろうとしていたら、一人の見知らぬ人が声をかけてくれた。

「あなたがあんなふうに発言してくれて、良かったです。私も同じ気持ちでしたけど、あの雰囲気では何かを言う勇気がありませんでした。ありがとうございます……」

ヤケ酒でも飲みたい気分だったのが、このひと言には勇気づけられた。アサーティブであることは、ときとしてかなりの勇気がいることだ。しかし、その勇気が誰かを勇気づけることがあるのなら……。それも悪くはないな、と思った。



地域・職場・公共の場でのアサーティブネス実践記

● お説教モードにならないように

(みーたん・女性)

私は夫と歯科技工所の会社を経営しております。仕事から納期が決まっているので、忙しい時には残業もあります。

あるとき残業が続いたスタッフが、毎日当たり前のように遅刻を繰り返していました。残業するから遅刻、遅刻するから残業というように、悪循環になっていたのです。初めはイライラしながらも「疲れているのだからしょうがない」などと、注意しない自分を正当化していました。注意することによって、彼との関係が悪化することも怖れていました。

しかし、我慢が限界を超え、顔を見るのも、会話するのも嫌になってしまいました。これではいけないと思い、ミーティングで「最近遅刻しているので、遅刻をしないでください」と数回にわたって注意しましたが、一向に改善される気配はありませんでした。これでは、彼への怒りは増幅するばかり…。

そんな中、アサーティブトレーニングの基礎講座を受講しました。そこでは心の姿勢として誠実・率直・対等・自己責任という4つの柱があるという事を学びました。私は今までの自分を振り返り、スタッフとの関係が対等でなかったことをに気づきました。



今までは彼に対してお説教のように上から押さえつけるような言い方になっていたこと、それに対して彼はただ「すみません」だけで、どうすれば遅刻をしないようになるのか？ などの建設的な話し合いにはなっていなかったことに気づいたのです。

講座のなかでは、伝えるときのポイントなどを取り入れながら、何度も練習しました。家に帰りさっそく、スタッフに伝えたいことを紙にまとめてみました。慣れない作業だったので、伝えたいことを整理するのは、とても大変でした。というのも今までは、感じたまま・思ったままに物事を言っていたからです。

その後、彼に「仕事が忙しいのは分かるけど、9時から始業できるように出社してほしい」と率直に、冷静に、お説教モードにならないように気をつけながら伝えました。そうしたところ、彼も理解してくれて、彼からも建設的な意見が出てきました。また他のスタッフからも、「今までの言い方よりも、とても伝わってきた」と言われました。それからというもの、彼は遅刻をしていません。

あんなにイライラとストレスを溜めていたことがウソのようです。

今までドクカン・オロロ・ネッチーばかり繰り返すばかりで、人と親密になることはストレスのように感じておりましたが、この体験で、伝えたい内容を整理をすることによって、自分の内側で何が起きているのが理解できるようになり、私の中で大きな自信になりました。

アサーティブネスのスキルは、人との関わりと自分自身を豊かにするものだと思います。少しずつではありますが、日常生活に生かして行きたいと思います。

● 公共の場での注意

(すぎっち・女性)

先日、夫とプロレス観戦にいったときの話です。当日、仕事の都合でぎりぎりに会場入りした私達は、ひさしぶりの試合観戦にわくわくしていました。なのに席を探してやっと座ったとたん、いやな予感があったのです。それは、お隣グループがやたらと盛り上がっていたからです。

かなりプロレスに詳しいと思われる男性2人と、「プロレス観戦は初めて」と会話からも推測できる女性が1人の3人組でした。男性2人がとにかくずっと大きな声で解説をし続けているのです。おまけに興味のない選手の試合だと、「こいつらだめだ」と馬鹿にしたような口調。

私はだんだんイライラしてきました。うるさいなあ、静かにしろよっ、あんたたち、それでもプロレスファン？もっと選手を温かい目でみなきゃ！！・・・そんな心の声が渦巻きます。それでも「まあ、こんなところでいろいろ言うのもなんだし・・・」「なんとか静かにしてくれないかな」と考えながら夫のほうを見ると、彼はもう、怒りで爆発寸前のように私には見えたのです。

夫は、以前、野球場で観戦中同じようなシーンで、後ろの男性を大声で恫喝したことがあり、静かにはなったのですが私はなんとも言えない後味の悪さを感じたということがありました。また同じような気持ちになるのはいやだなと思いました。

プロレス会場は、決してずっと黙っていないといけないというような場所ではありません。それでも、どうしても彼らにはもうすこし静かにしてほしい。私は夫に、「私が言うから」と耳打ちし、どう話したらいいのか、考えてみました。

事実は、彼らが話している声を大きく感じているということ、実際は内容がこちらの思うところの「プ



ロレス観戦時の会話はこうあるべき」から大きく逸脱したものだだったところが気にさわるんだろうとは思ったのですが、そこは客観的ではないし、相手の権利を侵害してしまうのではないかという懸念があり、外すことにしました。

感情としては、やはり「残念である」ということ。そして、要求としては、「だまれ」ではなく、「声のトーンを今の半分にして欲しい」ということになりました。彼らだってプロレス観戦を楽しみに来ているのですから、楽しくおしゃべりすることを奪うわけにはいきません。結果はもちろん、「そうしてくれると嬉しい」です。

頭のなかでシミュレーションをします。横から言うよりも正面からがいいな、といろいろ考えていると、ドキドキしてきます。無視されるかもしれない・・・けど、このまま我慢するのも嫌だ、言わなくちゃ。

1つの試合が終わり、次に移る間の時間、私は彼らの正面に回りました。そして、視線をあわし、なるべく落ち着いた声で話しました。

そうしたら、相手は一瞬きょとんとした顔をしました。でもすぐに「あ、すいませんでした。わかりました。」と言ってくれたのです。それからすぐに

試合が始まり、私も自分の席に戻りました。彼らはそれからも時々会話の声が大きくなるもの、すぐにハツとなるのでしょうか、声のボリュームに配慮しているのがよくわかり、私もホッとしました。

そして彼らの会話のトーンが下がると、内容についても気にならなくなりました。そして最後まで試合を満喫することができたのです。おまけに、夫に「なあなあ、なんてゆーたん？ あれはなんや魔法か？ びっくりしたわ～」といわれてちょっとうれしかった私です。

今回のこの試合観戦での出来事でいろいろなことを考え、学んだように思います。ついつい、自分のなかの「正しい」を押し付けてしまいそうになることもあるのだなと思いました。

これからも、日常生活のさまざまなシーンで、アサーティブに行動するとは何かを考えながらいこうと思います。



講座のお知らせ (2009年4月～2009年7月)

アサーティブトレーニング基礎編

	日程	地域	会場		定員	参加費
4月	4/11 (土) 12 (日)	お茶の水	総評会館	※定員になりました	20名	29,500円
	4/18 (土) 19 (日)	札幌	かでの 2.7		20名	29,500円
5月	5/9 (土) 10 (日)	お茶の水	総評会館		20名	29,500円
	5/9 (土) 10 (日)	関西	梅田センタービル		20名	29,500円
6月	6/6 (土) 7 (日)	名古屋	名古屋国際会議場		20名	29,500円
	6/13 (土) 14 (日)	横浜	パシフィコ横浜		20名	29,500円

アサーティブトレーニング応用編

5月	5/16 (土) 17 (日)	渋谷	こどもの城		20名	31,000円
6月	6/20 (土) 21 (日)	関西	梅田センタービル		20名	31,000円

★ NEW 新講座です ステップアップ講座

4月	4/25 (土) 26 (日)	お茶の水	総評会館	※定員になりました	20名	31,000円
5月	5/30 (土) 31 (日)	お茶の水	総評会館		20名	31,000円

★ NEW 新講座です アドバンス講座

6月	6/27 (土) 28 (日)	お茶の水	総評会館		20名	80,000円
7月	7/25 (土) 26 (日)			※2日間2回連続の講座です		

※主催はすべてNPO法人アサーティブジャパンです。 ※時間は1日目10:00～17:00・2日目9:30～16:30 土曜日2回の講座は両日とも10:00～17:00、ロールプレイ講座は13:00～17:00 ※都合により日程・会場が変更になる場合があります。
 ※参加費はすべて税込価格。お申し込みは二ヶ月前よりお受けし、定員になり次第受けを締め切らせていただきます。
 ※講座に関する詳しい情報とお申し込みは <http://www.assertiv.org> をご覧ください。その他お問い合わせがあればお気軽にアサーティブジャパン事務局までご連絡ください。TEL:042-580-2280

お知らせ：2009年4月より受講料が改定となります。
 基礎講座 26,050円⇒29,500円 応用講座 28,050円⇒31,000円
 (いずれもテキスト代込み) 皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

6 **講座の** **ひこと感想** 【基礎講座】はじめはすごく緊張したけど、参加しているうちにどんどんほぐれてきて、気がつけばたくさん笑って楽しんでる自分がありました。また参加したいです。(50代・女性)