

★ アサーティブネストレーナーへの道 ★

アサーティブジャパン（AJ）は、アサーティブネスを広く人々に知っていただくために活動している特定非営利活動法人です。そんなAJのミッションのひとつに、「アサーティブネスの伝え手（トレーナー）を育成する」という大きな柱があります。

この場合の「伝え手（トレーナー）」とは、一般的な資格や肩書きとはちょっと意味合いがちがいます。たしかに職業や市民活動としてのプロフェッショナルなトレーナーという意味もありますが、私たちが何よりも大事にしているのは、アサーティブネスを日々の暮らしや身近な人間関係の中で実践し続けることであり、その生き方によってまわりにアサーティブネスを伝えること。それがアサーティブネストレーナーの原点だと思っています。

これまでAJのトレーナー養成講座を修了された方々は、北海道から沖縄まで、全国各地に100名以上いらっしゃいます。その中には実際にトレーナーをお仕事にして活動している人もいれば、ご自分の職場や家庭、地域でアサーティブに生きることにコミットし続けている「生き方としての伝え手」を選んだ方もいらっしゃいます。そのどちらも、AJにとってはなくてはならないアサーティブネスの伝え手です。

ここ数年、「トレーナーになりたい」「アサーティブネスを伝えたい」という声を各方面からたくさんいただくようになりました。

そこでこのコーナーでは、AJのめざすトレーナーとは何なのか、またトレーナーになるにはどうしたらいいのか、実際のトレーナー養成講座の様子は？などを、掲載していきます。

年齢、職種、立場もちがう、多様なトレーナー候補たち

昨年（2008年）10月より、第7期トレーナー養成講座がスタートしました。



今期の開催地は大阪。

トレーナー養成講座へは事前に多数のお問い合わせがあり、皆さんの関心の高さがうかがえました。AJとしてもできるだけたくさんの方のご希望に沿いたい気持ちは山々でしたが、講座の定員もあるため、やむをえずお申込者多数の中から参加者を選考させていただくことになりました。

アサーティブジャパンのトレーナー養成講座は、少人数（20名程度）で長期間（11ヶ月程度）をかけて、じっくりとトレーニングしていくことを大事にしています。講座の中では、参加者ひとりひとりのプレゼンテーション（発表）時間もたっぷり取りながらの実践とディスカッション中心の内容のため、どうしても少人数・長期間講座である必要があります。

今回、申込者多数の中から選考をクリアし、養成講座に参加されるのは、女性18名、男性2名の計20名の方々です。

在住地域は、北は秋田から南は長崎まで、広く日本全国からユニークな面々が集まりました。職業や経歴も、会社員、カウンセラー、教師、医療・福祉職、自助グループ活動を行っている人、男女共同参画や人権教育にかかわっている方など、実にさまざまです。

なるべく立場の違う方々、多様な価値観を持った方々に「アサーティブネスの伝え手」になっていたいただきたいというアサーティブジャパンの想いのあらわれと言えるでしょう。また今回の養成講座では、奨学金制度（参加費減免制度）を採用しました。経済的に余裕がない人や遠方で交通費がかさむ人にも、トレーナーになるための門戸は開いておきたいからです。

第7期養成講座の様子

2008年10月にスタートした第7期養成講座では、すでに全10回中の5回目を終え、順調に進行しています。アサーティブネスの基礎理論・応用理論に加え、アメリカのアサーティブネス事情もまじえながらの講義と、初回からハイレベルな内容に取り組んでいくため、参加者からは「頭が真っ白!」「レベル高い〜!」という悲鳴(?)もちらほら。

それでも熱心に真摯に取り組む参加者の皆さん姿に、新しいAJのトレーナー仲間が育っていく予感を感じました。



さて、講座第3回目（2009年1月）は、いよいよ各人のプレゼンテーション（発表）に入りました。はじめての宿泊研修で、しかもはじめてのプレゼンテーションに、皆は心臓ドキドキ・緊張の連続。人前に立って講座をファシリテート（進行）していくことは、なかなかダイナミックな体験です。

普段自分では気づかないような自分のボディランゲージのクセを指摘されたり、アサーティブネスについてわかっているつもりだったのに実はわかっていなかった? という自己発見があったり、まさに落ち込んだり励ましあったりの連続です。

しかしそれは、自分自身の「見たくない部分」にも光をあててまっすぐ向き合っていくチャレンジに他なりません。そんな葛藤を引き受ける力をつけていくことも、アサーティブネストレーナーとして必要な力となっていくでしょう。これから先、参加者にどんな学びとドラマが展開されるのか、とても楽しみです。

全10回の養成講座は、2009年8月まで続いています。

