

# Q&A

## Q：年上の人に対等な立場で向き合ってもいいのでしょうか？

私は30代なのですが、50代の職場の同僚や、60代の義母や実母に対して、対等な立場をとることに難しさを感じています。この前もがんばって「対等」を意識してみたのですが、話しているうちに、いつものようにぺこぺこした態度になってしまいました。どうしたら年上の人に対等にむきあえるのでしょうか。

**A：** たしかに、年上の方へ対等に向き合うというのは難しいかもしれませんね。「対等に」と思いながらも、実際にどのように向き合えばいいのか悩むところだと思います。

ひとつ覚えておいてほしいのは、アサーティブネスの「対等」とは、友だちみたいに仲良くなってタメ口で話しましょう、ということではないということ。

大切なのは、役職や年齢の上下があったとしても人間としての価値は同じである、ということを理解しておくことです。自分が相手より下の立場だからといって、人間としての価値が劣っているわけではありません。こうしたことを意識して向き合ってみてはいかがでしょうか。

あわせて、ボディランゲージ（態度や表情、声の調子）も注意してみるといいかもしれません。いつもおどおどしてしまう人は、背筋をのばしてゆっくり落ち着いて話してみる。自信なさげに小さな声で話してしまう人は、顔をあげていつもより大きな声で話してみる。「すみません」を連呼してしまう人は、言う回数を減らしてみる。

こうしたボディランゲージの変化が、自分への自信につながり、それが相手に堂々と向き合うことにもつながります。ボディランゲージを変えることは、思っているよりも大きな効果をもたらすのです。

日本語には便利な敬語というものがあります。相手を敬い、丁寧に話しながらも、堂々とした態度で向き合ってみてください。応援しています。

（矢田早苗・アサーティブジャパン認定トレーナー）

